



Francesco Maria Calarco

**Kinesiology Tape**

*Performance, Riabilitazione, Estetica e Clinica*

Proprietà letteraria riservata

© 2012 Francesco Maria Calarco

© 2012 Phasar Edizioni, Firenze

[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

In copertina: Artwork by Francesco Maria Calarco. Photograph by Angelo Matrone

Realizzazione copertina: Phasar

ISBN 978-88-6358-187-4

**Francesco Maria Calarco**

# **Kinesiology Tape**

*Performance, Riabilitazione, Estetica e Clinica*

Phasar edizioni



## Introduzione

Il Kinesiology Tape e la sua applicazione negli ultimi dieci anni, a livello scientifico, hanno conosciuto uno sviluppo impressionante.

Il nastro kinesiologico è usato nella medicina sportiva, nella profilassi e nella terapia, rappresentando un mezzo terapeutico molto efficace nella prevenzione del trauma, nel miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti e nell'aumento delle prestazioni.

Per ottenere questi effetti, però, occorrono figure professionali autorizzate, che abbiano realizzato il percorso dei moduli di preparazione nei vari livelli.

I nastri kinesiologici non hanno controindicazioni, ma ad una condizione: la perfetta conoscenza della tecnica, altrimenti si manifestano dolori muscolari, edemi, tendiniti, a causa della modificazione della cinematica del movimento.

Partendo dal rigore dello studio e arricchendo l'esperienza con una notevole e costante pratica, l'autore di questo libro, il professor Francesco Maria Calarco, propone agli specialisti un mezzo efficiente e fisiologico, sia nella profilassi che nella terapia.

Gli studi eseguiti e la collaborazione con specialisti dei settori della medicina, dello sport e dell'estetica mostrano che l'uso dei nastri kinesiologici è un mezzo terapeutico efficiente, se eseguito da una persona autorizzata a praticare questo trattamento.

Alla base della terapia con i nastri kinesiologici c'è la conoscenza dell'anatomia, della cinematica e della dinamica del movimento, della statica e della posturologia, della biomeccanica, della traumatologia, dell'osteopatia, della medicina tradizionale cinese. La presentazione delle nozioni che hanno contribuito alla realizzazione delle applicazioni dei nastri kinesiologici permette di capire i loro effetti e la possibilità del loro uso.

L'assenza degli effetti secondari permette di utilizzare questi nastri in tutte le fasce di età, ma è compito dello specialista stabilire il modo e la correttezza applicativa.

Così, per ottenere un risultato eccezionale nel campo della profilassi o della patologia è necessaria una conoscenza rigorosa della biomeccanica e della patologia alla quale si fa riferimento e, non per ultimo, del paziente.

Questo libro mette a disposizione dei professionisti i risultati di una ricerca rigorosa, sistemata in dati concreti e in applicazioni pratiche.

Per i preparatori atletici rappresenta uno stimolo per studiare costantemente il movimento e per usare uno dei più fisiologici metodi per il miglioramento della performance sportiva.

Per i terapeuti che si occupano di traumatologia, il libro offre una risposta a molte domande circa la modalità di approccio del paziente durante tutto il percorso del trattamento. Il professor Francesco Maria Calarco, con le sue spiegazioni chiare, precise, rigorose, specifiche per ogni tappa del trattamento, riesce a presentare in modo corretto le modalità di ogni applicazione kinesiologica in tutto il percorso della terapia.

Ho lasciato da parte l'argomento che, di sicuro, rappresenta la particolarità di questo lavoro. Siamo di fronte ad uno dei primi libri indirizzati all'estetica, che non parla di bisturi, ma dell'uso del

più fisiologico modo di rimodellamento del corpo: il nastro kinesiologico, senza tirare in ballo trattamenti sofisticati che possono essere un'aggressione verso il corpo, senza effetti secondari, ma con molta precisione e con tantissima professionalità da parte dello specialista.

La pubblicazione dei risultati, accompagnati dalle testimonianze di quelli che hanno partecipato a questo studio, fa del Kinesiology Tape un trattamento del futuro.

Considero che l'uso dei nastri kinesiologici nel campo estetico rappresenti una delle più grandi realizzazioni degli studi del professore Francesco Maria Calarco.

Estetica – ecco un campo nuovo per gli specialisti che usano il Kinesiology Tape e per un professionista preoccupato sempre della ricerca e della performance.

Tutte le categorie di specialisti medici, fisioterapeuti, kinetoterapeuti, estetisti possono usare questo libro come uno strumento per studiare, come una risposta a molte domande o come un punto di partenza nei loro studi personali.

Ovviamente la comprensione profonda del trattamento e la correttezza con cui sono eseguite le applicazioni permettono di ottenere i risultati.

Nelle pagine seguenti, ad ogni tappa, vengono esposti molto chiaramente i dati preliminari e poi, alla fine, si ottiene un'immagine globale di ogni terapia.

La quantificazione dei risultati indica l'inquadramento della terapia ad un certo momento.

Il merito di questo libro è di fornire uno strumento di autovalutazione.

Nella speranza che il professore Francesco Maria Calarco continuerà i suoi studi di ricerca con lo stesso rigore a cui ci ha fatto abituare, vi propongo delle esercitazioni con le varie applicazioni.

Dott.ssa Simone Thiery *Gregorian Alexandrescu Hospital* di Bucarest

## Premessa

“*Dubium sapentiae initium*”, “il dubbio è l’inizio della conoscenza” e la curiosità è la molla energetica che ci fa andare avanti e ci invoglia a sperimentare, ad osare, a tentare senza la paura di commettere inevitabili errori.

Il compito di noi studiosi ed operatori riabilitativi è di avere sempre un’ampia visione d’insieme, cercando proprio nell’innovazione gli stimoli giusti per migliorare ed accrescere la nostra professionalità.

In Italia esiste ancora un’eccessiva settorializzazione delle varie aree di studio, con la presenza di albi e associazioni specifiche che, pur essendo necessari, non devono, tuttavia, essere motivo di chiusura, ma di confronto e di interscambio scientifico-culturale.

In questo lavoro ho cercato di trasmettere tutto il mio amore e la mia passione per le innovazioni, in grado di alleviare le sofferenze dei pazienti e di esaltare le potenzialità dello sportivo.

Nella mia esperienza clinica utilizzo il Kinesiology Tape sia associato ad altre terapie che singolarmente, con risultati rilevanti in fase preventiva e riabilitativa.

Nel libro troverete anche molte fotografie a supporto dell’intensa attività di ricerca e di pratica applicativa, svolta in contesti sportivi e clinici, con uno studio in ambito prestazionale davvero molto esaltante e tuttora in corso.

Il lungo processo, teorico e pratico, con lo svolgimento di numerosi test con atleti di varie specialità, mi ha spinto ad essere sempre più attento alle possibili applicazioni del Kinesiology Tape, alimentando la mia curiosità ed il mio raggio d’azione e, in tal senso, nasce il mio interesse per il suo uso in ambito estetico.

Il Kinesiology Tape è usato da diversi anni in campo riabilitativo con ottimi risultati; la sua azione risulta estremamente efficace in diverse fasce d’età e, a parte qualche raro caso di irritazione cutanea facilmente guaribile, non presenta controindicazioni, necessitando ovviamente di personale specializzato.

Uno studio su cui ho concentrato la mia esperienza e la mia attenzione è quello sulla sperimentazione dell’aspetto performante del Kinesiology Tape, inteso come strumento tecnologico al servizio dello sportivo per ottenere la miglior prestazione.

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad una vera rivoluzione dei materiali usati nello sport, sempre più leggeri, anatomici, performanti, per consentire al corpo umano la massima resa.

Non si possono, dunque, ignorare le potenzialità del Kinesiology Tape in ambito prestazionale per lo sportivo professionista e dilettante. Ho iniziato la mia sperimentazione partendo dalla biomeccanica del movimento e dal gesto sportivo nelle differenti specialità.

Il percorso è stato lungo e faticoso, sapevo di essere sulla strada giusta, continuando a cambiare e a provare nuove posizioni del Kinesiology Tape per ottimizzarne il risultato, calcolando le tensioni in rapporto al gesto sportivo, evidenziando il range qualitativo e quantitativo con e senza il

nastro. Teoricamente era tutto pronto per ottenere il risultato sperato, non restava che dimostrarlo praticamente.

Il gruppo sportivo delle Fiamme Gialle di Ostia, con il Professore Andrea Matarazzo, ha mostrato subito interesse per i miei studi e la collaborazione è nata nel modo più naturale, così come con la Società sportiva *Nautilus* di Pallavolo femminile, serie A2 Nazionale.

# INDICE

<b>Introduzione</b>	5
<b>Premessa</b>	7
<b>1. Elementi teorici</b>	9
1.1 Cenni storici e indicazioni generali	11
1.2 La biomeccanica del movimento	12
1.2.1 La cinematica	13
1.2.2 La dinamica	13
1.2.3 Le tre leggi della dinamica	14
1.3 I piani cardinali	16
1.4 La statica	17
1.4.1 Il baricentro e l'equilibrio	18
1.4.2 L'equilibrio del bacino	18
1.4.3 Lo stato di normoversione del bacino	18
1.5 La postura	20
1.5.1 Gli effetti dei disordini posturali sull'apparato locomotore	20
1.6 I piani principali del corpo umano	21
1.6.1 L'anatomia funzionale e biomeccanica della spalla	21
1.6.2 L'anatomia funzionale e biomeccanica del gomito	25
1.6.3 L'anatomia funzionale e biomeccanica del polso e della mano	28
1.6.4 La biomeccanica degli arti superiori negli esercizi a catena cinetica	29
1.6.5 Articolazione scapolo-omerale	29
1.6.6 Gomito	30
1.6.7 L'anatomia funzionale e biomeccanica dell'anca	30
1.6.8 I possibili modi di equilibratura del bacino rispetto al rachide lombare	31
1.6.9 L'anatomia funzionale e biomeccanica del ginocchio	31
1.6.10 L'azione dei muscoli sul ginocchio	34
1.6.11 L'anatomia funzionale e biomeccanica della caviglia	34
1.6.12 La biomeccanica degli arti inferiori nelle attività a catene cinetiche	34
1.6.13 Piede e caviglia	35
1.6.14 Articolazione del ginocchio	35
1.6.15 L'anatomia funzionale e biomeccanica della colonna vertebrale	35
<b>2. L'Osteopatia</b>	39
2.1 Cenni storici	41
2.2 La Medicina cinese e i Meridiani	42
2.3 Yin e Yang nella Medicina cinese	43
2.4 I Meridiani	44
2.5 Le funzioni dei Meridiani	46
2.6 L'anatomia secondo la Medicina cinese	47

2.7 Gli Organi (Zang-Fu)	51
2.8 Le “Sostanze fondamentali” nella MTC	53
2.9 Il Qi	54
2.10 Le otto regole e i quattro esami	57
2.11 Kinesiology Tape e Trigger Point	58
<b>3. Il Kinesiology Tape nell’Estetica</b>	<b>59</b>
3.1 Breve introduzione teorica: la cellulite	61
3.2 La microcircolazione ed il sistema circolatorio linfatico	63
3.3 Le testimonianze	147
<b>4. Kinesiology Tape: prevenire gli infortuni</b>	<b>151</b>
4.1 Educazione allo sport e alla vita	153
4.2 L’uso del Kinesiology Tape in ambito preventivo nel nuoto e nella pallanuoto	154
4.3 Il calcio: prevenzione... cosa?	161
<b>5. Il Kinesiology Tape per la performance sportiva</b>	<b>165</b>
5.1 Applicazione del Kinesiology Tape in campo prestazionale sportivo	167
5.2 Analisi dei test	171
<b>6. Il Kinesiology Tape in fase riabilitativa</b>	<b>187</b>
6.1 Sindrome del Canale di Guyon	189
6.2 L’uso del Kinesiology Tape post-chirurgico dopo la ricostruzione del legamento crociato anteriore LCA	192
<b>7. Casi clinici</b>	<b>201</b>
7.1 Applicazioni di Kinesiology Tape a musicisti professionisti	203
<b>Conclusioni</b>	<b>215</b>
<b>Ringraziamenti</b>	<b>237</b>
<b>Biografia dell’autore</b>	<b>239</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>241</b>