

Debemos recordar siempre, que para que el vendaje nos aporte los beneficios deseados, y que su duración sea la óptima: recortaremos con forma redondeada las esquinas del tape, desprenderemos cuidadosamente las tiras sin tocar el lado del adhesivo, aplicaremos como mínimo 30 minutos antes de realizar actividad física vigorosa, manteniendo la zona limpia y sin vello, frotaremos las tiras tras su colocación para activarla con el calor corporal, así como la secaremos muy bien tras mojarla. De esta manera tanto el efecto buscado, como su durabilidad serán los óptimos.

CONCLUSIONES

Según la revisión bibliográfica, más concretamente según un estudio realizado por Kalichman en 2010: la aplicación de dos veces a la semana durante 4 semanas (8 aplicaciones) de este tipo de vendajes, en un grupo de 10 personas con edades comprendidas de entre los 27 y los 71 años de edad, muestra una mejoría en todos los pacientes, tras pasadas 4 semanas de tratamiento, si bien la aplicación del vendaje no es un tratamiento que elimine el dolor de forma definitiva, los resultados en los pacientes estudiados, muestran que el alivio sintomatológico tuvo una duración media de entre 2 y 3 meses.

Por otro lado, basándome en la experiencia personal con pacientes propios, los resultados obtenidos son realmente buenos, refiriendo por parte de los pacientes una mejoría de entre el 80 y el 90%.

Es por ello que el vendaje neuromuscular en estos pacientes sería una buena opción como coadyuvante, junto con la aplicación de otras técnicas, ya que, queda demostrado que logra mejorar la clínica del paciente, mejorando así su calidad de vida

Bibliografía

- Winfree CJ, Kline DG. Intraoperative positioning nerve injuries. *Surg Neurol* 2005; 63: 5-18
- Barna SA, Hu M, Buxo C, Trella J, Cosgrove GR, Spinal cord stimulation for treatment of meralgia paresthetica. *Pain Physician* 2005;8: 315-18
- Ivins GK, Meralgia paresthetica, the elusive diagnosis. Clinical experience with 14 adults patients. *Ann Surg* 2000; 232:281-6
- Alexander CM, Stynes S, Thomas A, Lewis J, Harrison PJ. Does tape facilitate or inhibit the lower fibres of trapezius? *Man Ther.* 2003;8:37-41.
- Harney, D. and Patijn, J. Meralgia paresthetica: diagnosis and management strategies. *Pain Med.* 2007; 8: 669-677
- Clinical Therapeutic applications of the Kinesio Taping Method. Kenzo Kase & col. Edit. Kinesio Taping American Association.