

**Què deu ser aquesta paraulota?**

Doncs bé són aquestes tires de colors que de tant en tant veiem que algú porta pel carrer.

Una mica friquis oi? Però us puc assegurar que molt efectives.

La qüestió va començar amb algun que altre futbolista amb les cames portant tires de diferents colors.

Això és simplement una tira adhesiva de cotó que crea un espai entre teixit cutani (pell) i el múscul. La tècnica alhora de col·locar la tira crea un augment de l'espai per on passa millor la sang i altres líquids corporals, ajuda a drenar i per tant a curar.

És per tant una bena elàstica que millora la funció de la musculatura, sense limitar els moviments. Així podem recuperar una lesió sense deixar d'entrenar. L'embenat neuromuscular té una acció circulatoria, analgèsica (contra el dolor) i té acció sobre el to muscular.

Després d'una lesió hi ha un procés inflamatori i per tant un augment de la pressió sobre els teixits al voltant d'aquesta i per això provoca dolor.

El mecanisme d'acció de l'embenat és sobretot circulatori.

La pell de la zona a tractar s'estira, s'enganxa embenat i quan tornem a la posició inicial (neutra), l'elasticitat de l'embenat fa que s'aixequi lleugerament la pell, és formen ondulacions d'aquesta forma es crea més espai a nivell subcutani.

La funció elevadora de l'embenat amplia l'espai, per tant disminueix la pressió, normalitza la circulació sanguínia i limfàtica. Automàticament possibilita un patró de moviment més fisiològic, més natural.

