

AVANCES DEL VENDAJE FUNCIONAL DE TOBILLO EN EL DEPORTE.

ADVANCES OF ANKLE TAPING IN SPORT

Javier Abián Vicén*

Luis M. Alegre Durán*

Jose Manuel Fernández Rodríguez**

Amador J. Lara Sánchez*

Marta Meana Riera***

Xavier Aguado Jódar*

*** Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. UCLM.**

**** Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Toledo. UCLM.**

***** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. UCAM.**

Dirección:

Javier Abián Vicén

Laboratorio de Biomecánica, Facultad de Ciencias del Deporte, Campus

Tecnológico de la Fábrica de Armas, Universidad de Castilla la Mancha

Avenida Carlos III S/N

45071 Toledo

J Abián Vicén, L M Alegre Durán, J M Fernández Rodríguez, A J Lara Sánchez,

M Meana Riera y X Aguado Jódar.

AVANCES DEL VENDAJE FUNCIONAL DE TOBILLO EN EL DEPORTE.

ADVANCES OF ANKLE TAPING IN SPORT

RESUMEN:

El objetivo de este artículo ha sido realizar una revisión de los estudios con vendajes funcionales preventivos de tobillo en el deporte y formular unas hipótesis de futuros trabajos en base a unos ensayos biomecánicos con plataforma de fuerzas.

En relación a la biomecánica de los vendajes funcionales preventivos de tobillo en la bibliografía encontramos cuatro temas principales: el estudio del posible descenso del rendimiento, la medición de la restricción de movimiento, la fatiga del vendaje y finalmente las revisiones bibliográficas y trabajos que aportan hipótesis para posibles investigaciones. Podemos concluir que predominan estudios estáticos de las restricciones del vendaje en la amplitud articular y sin embargo hay muy pocos estudios que analicen el comportamiento del vendaje realizando movimientos de situaciones deportivas concretas.

Pese a que los beneficios de la utilización de los vendajes están demostrados, cuando su uso no es el adecuado pueden darse una serie de efectos no deseados. A menudo, la dependencia que pueden provocar en el sujeto, le llevará a que esté expuesto a una lesión en el momento en que no esté protegido.

El artículo acaba analizando movimientos básicos, presentes en muchos deportes: marcha, carrera, salto, cambio de dirección y amortiguación de caída. En estos movimientos se presentan resultados de la bibliografía y de estudios piloto propios, en los que se analiza la cinética del contacto en el suelo con y sin vendaje funcional preventivo de tobillo, de cara a proponer nuevas vías de investigación, que aborden no

sólo la eficacia del vendaje sino también la posible disminución en la eficacia de gestos deportivos y el riesgo añadido de nuevas lesiones.

PALABRAS CLAVE: Biomecánica, cinética, deporte, tobillo, prevención de lesiones, vendaje funcional y fuerzas de reacción.

ABSTRACT:

The purposes of this paper were to review the research on prophylactic ankle taping in sport, and to formulate hypotheses for future researches, on the basis of biomechanical trials on a force platform.

There are four main topics on prophylactic ankle taping in the literature: the study of a possible performance decrease, the measurement of the limitation in the range of motion (ROM), the fatigue of the ankle taping, and finally, the reviews and researches that contribute with hypotheses for further works. Most studies have been carried out in static conditions to test the limitations in the ROM; however, there are few studies where the ankle taping response during sports tasks or specific movements had been analysed.

Although the benefits of the use of ankle taping are well established, when it is misused, undesirable effects could appear. The subjects' dependence to these orthoses could lead to an injury, when they do not wear ankle taping during the sports activity.

Finally, the review analyses basic sports movements: gait, running, changes of direction and landings. Data of these actions are presented, from the literature and pilot studies performed in our laboratory, where ground reaction forces with and without prophylactic ankle taping have been analysed. Further investigations should focus more