

## TENSIÓN

La **TENSIÓN** a utilizar en el desarrollo del Vendaje Neuromuscular es uno de los aspectos más importantes y controvertidos en el manejo de la técnica. Por un lado no existen parámetros que den la medida exacta de la tensión necesaria; siempre van a ser referencias. Por otro, no existe término medio para el terapeuta novel: o le damos demasiada tensión bajo el recuerdo de los vendajes funcionales clásicos, o no le damos nada.

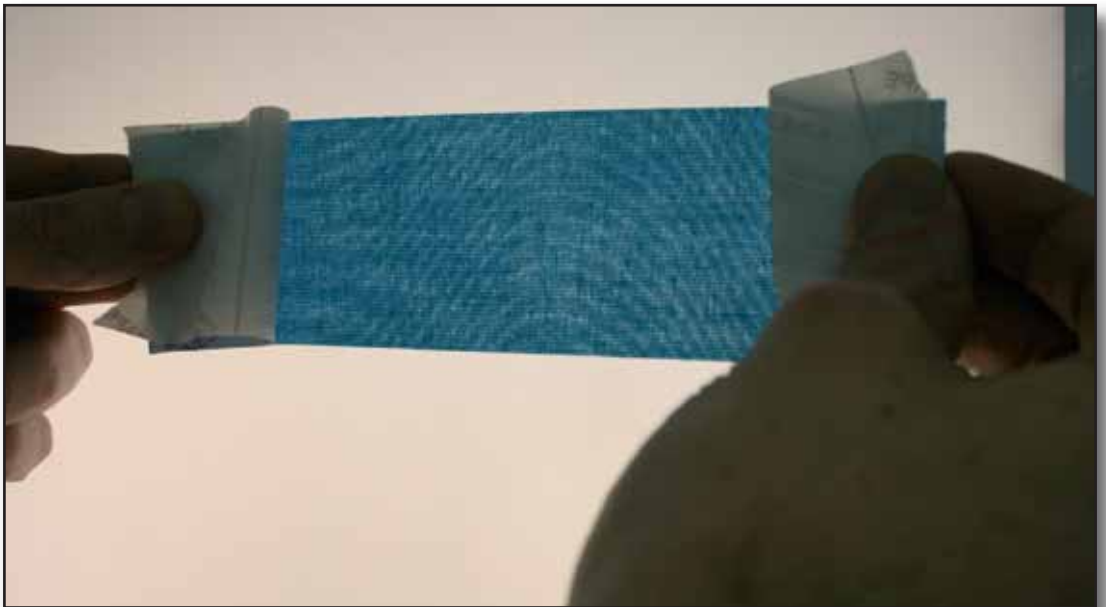


Cuando adquirimos la venda, es útil conocer la pretensión aplicada en fábrica -en algunas marcas un 10%, aunque las hay de un 20% y hasta un 25 %- para intentar aplicar la nuestra con mayor exactitud.

Sabiendo que la venda siempre está pretensionada –efecto de la unión entre la venda y el papel protector durante su proceso de fabricación- podremos observar

# 6. Tensión

que despegándola y dejándola recuperarse, se encoge unos milímetros respecto al corte de inicio. Por eso, no será lo mismo pegar según vamos soltando el papel protector (ya estamos aplicando un mínimo de 10% de tensión) que despegar y dejar que la cinta se recupere antes de su pegado definitivo (tensión real 0%)



La referencia para una tensión correcta se encuentra en la huella de la “S” colocada al trasluz: Sabemos que la cinta dispone de una pretensión del 10%. Rompemos el papel protector en su mitad y la estiramos desde los extremos hasta observar la huella de la “S” con toda claridad al colocarla al trasluz. Esto indica que hemos conseguido un 50% de tensión.

Con esta referencia inicial podemos aplicar más tensión hasta conseguir un 75% o incluso un 100% o, por el contrario, destensarla para quedarnos en un 25% o un 50%.

Quando hablamos de tensión 0% queremos decir que no aplicamos ningún tipo de fuerza a la venda, simplemente la vamos despegando del papel protector,