

Hay dos maneras fundamentales de manejar la venda, independientemente de la forma que le vayamos a dar, en relación con el nivel de estiramiento aplicado:

Sin estirla, colocándola directamente sobre la piel. La llamaremos "Técnica Muscular".

Estirándola aprovechando la elasticidad de la venda. Es la "Técnica de Ligamento".

El vendaje recibirá diversos nombres dependiendo del efecto buscado y del tipo de tensión de cada caso.

Las **formas de aplicación** de la venda pueden ser:

- :: Técnica en **I**: Por encima del vientre muscular, punto de dolor o en malla.
- :: Técnica en **Y**: Alrededor del vientre muscular.
- :: Técnica en **X**: Desde un punto central alrededor del vientre muscular.
- :: Técnica en **Estrella**: Para aumentar espacio en el centro.
- :: Técnica en **Pulpo**: Para drenaje linfático.
- :: Técnica en **Donut**: Para aumento de espacio.

Las **técnicas de vendaje** serán:

- :: **Muscular**
- :: **Ligamento-Tendón**
- :: **Corrección Articular Funcional**
- :: **Corrección Mecánica**
- :: **Fascial**
- :: **Aumento de Espacio.**
- :: **Linfática**
- :: **Segmental**

Técnica Muscular

En la **Técnica Muscular** nunca estiramos la venda, se pone en tensión el músculo, se estira la piel o se hacen las dos cosas a la vez, pero la venda se aplica sin estirar en todo su recorrido. El anclaje de inicio se coloca en posición neutral y después estiramos o flexionamos el músculo en cuestión para deslizar sobre él la venda y finalmente volvemos a la postura neutral para fijar así el anclaje final. La utilizaremos para potenciar o inhibir el tono muscular.



Técnica Ligamentosa o de Tendón

En la **técnica Ligamentosa o de Tendón** aprovechamos al máximo la elasticidad de la venda aplicando desde un 50 hasta un 100% de tensión en su colocación.

Ligamentosa

En la **ligamentosa** la articulación debe situarse en posición funcional al colocar el anclaje de inicio, sin estirar, haciéndolo después hasta donde más nos interese, con un 50, un 75 y hasta un 100% de tensión. Con ese nivel de tensión fijamos la venda sobre la articulación y después colocamos el otro anclaje sin estirar.



Tendinosa

En la **tendinosa** el anclaje de inicio se colocará antes de poner en tensión el tendón afectado. A continuación estiramos la venda, generando desde un 50 hasta un 75% de tensión rodeando el tendón interesado. Volvemos a destensar la venda una vez traspasado el mismo y colocamos el anclaje final sin estirar. Buscamos dar información propioceptiva por medio del estímulo de los mecanorreceptores.

Técnica de Corrección Mecánica

En la **técnica de Corrección Mecánica** podemos llevar la articulación a la posición que más nos interese de forma manual y después aplicar la venda, o bien poner la articulación en posición y vendar directamente. Tanto el anclaje de inicio como el final estarán colocados sin tensión y el resto de la venda será aplicada

