

Índice

Introducción	9
CAPÍTULO 1. ASPECTOS PRÁCTICOS DEL VENDAJE FUNCIONAL Y DE PROTECCIÓN EN LA ESCALADA	11
CAPÍTULO 2. MATERIAL	23
CAPÍTULO 3. TÉRMINOS DE ORIENTACIÓN EN LAS EXTREMIDADES	27
CAPÍTULO 4. VENDAJES PARA LOS DEDOS	31
1. Vendaje para limitar el movimiento de extensión de la articulación interfalángica distal (IFD)	31
2. Vendaje en forma de ocho ventral para limitar el movimiento de extensión de la articulación interfalángica proximal (IFP)	34
3. Vendaje para mejorar la estabilidad lateral de los dedos	37
4. Vendaje para reducir la tensión sobre el músculo tercer lumbrical en monodedos	40

CAPÍTULO 5. VENDAJES PARA LAS POLEAS	43
Biomecánica y patomecánica de las poleas	43

5. Vendaje circular para la polea A2 y A4	45
6. Vendaje en forma de ocho ventral para las poleas A2-A4	49
7. Vendaje en forma de H para las poleas A2-A4 y adaptación con tira de tensado	51
8. Vendaje de tres puntos para las poleas A2-A4, o vendaje en forma de ocho dorsal para las poleas A2-A4	54
9. Vendaje en espiral para las poleas A2-A4	57
10. Vendaje para limitar el movimiento de flexión de la articulación IFP y de extensión de la IFD	59
11. Vendaje para reducir el apoyo en zonas tendinosas de la mano	62

CAPÍTULO 6. VENDAJES PARA LA MUÑECA Y LA PARTE INFERIOR DEL ANTEBRAZO	67
--	----

12. Vendaje de muñeca ancho	68
13. Vendaje para el carpo (circular de compresión y estrecho)	69
14. Vendaje para la articulación radiocubital inferior	70
15. Vendaje largo para la muñeca	71

CAPÍTULO 7. VENDAJES PARA EL ANTEBRAZO Y EL CODO	75
---	----

16. Vendaje para el dolor epicondíleo	75
17. Vendaje para estabilizar la articulación radiocubital superior	77
18. Vendaje para limitar el movimiento de pronación del antebrazo	80

CAPÍTULO 8. VENDAJES PARA EL TOBILLO	83
---	----

19. Vendaje para las estructuras ligamentarias laterales del tobillo	83
20. Vendaje continuo corto para las estructuras ligamentarias laterales del tobillo	89

CAPÍTULO 9. VENDAJES DE PROTECCIÓN	93
21. Vendaje de protección para las manos en la escalada en fisuras	93
22. Vendaje de protección para las manos en la escalada en fisuras, método de tiras cortadas	100
23. Vendaje de protección para las manos en la escalada en fisuras, método continuo o en ocho	107
24. Vendaje de protección para las manos en la escalada en fisuras, palma cubierta	110
25. Vendaje de protección para los tobillos en la escalada de <i>offwidth</i>	113
Términos y abreviaturas utilizadas	117
Bibliografía	119

Vendajes para los dedos

1. VENDAJE PARA LIMITAR EL MOVIMIENTO DE EXTENSIÓN DE LA ARTICULACIÓN INTERFALÁNGICA DISTAL (IFD)

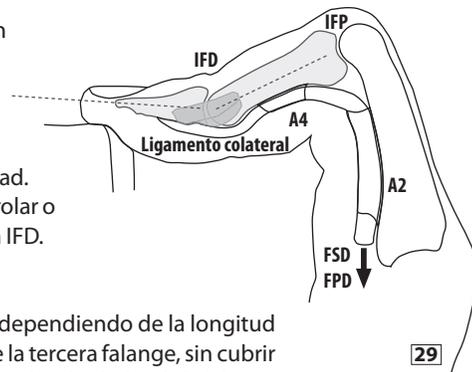
OBJETIVOS

- Controlar o reducir el movimiento de extensión de la articulación IFD.
- Reducir los síntomas asociados a la extensión de la articulación IFD.

INTRODUCCIÓN

El esfuerzo articular que supone agarrarse a pequeñas presas o regletas es muy alto. Más adelante se comentará que desde el punto de vista tendinoso son las poleas las que más sufren con este tipo de agarre. También la presa en arqueo exige llevar las articulaciones IFD a su máxima extensión para así tener un beneficio mecánico pasivo por parte de los ligamentos y demás estructuras periarticulares no contráctiles [29].

Para los escaladores que tengan poca movilidad en esta articulación, o para aquellos que tienen las falanges distales cortas, no suele ser un problema. Por el contrario, sí lo es para los que tienen falanges más largas o articulaciones muy móviles. En estos casos se describen molestias e incluso sensación de inestabilidad. A continuación se va a describir un vendaje para controlar o reducir el movimiento de extensión de la articulación IFD.



COLOCACIÓN DEL VENDAJE

Se utiliza una venda inelástica de 1-1,5 cm de ancho, dependiendo de la longitud de la tercera falange. Se comienza en la zona dorsal de la tercera falange, sin cubrir el inicio de la uña ni el de la articulación [30]. Se da una vuelta alrededor de la falange hasta completarla y sobrepasar el inicio del vendaje [31].

A continuación, en la siguiente vuelta se cubre la zona palmar de la articulación IFD en diagonal y se llega hasta la zona palmar de la segunda falange [32]. La tira sigue hacia el dorso [33] y da una vuelta completa a la segunda falange, alcanzando la zona más proximal, pero sin cubrir la articulación interfalángica proximal (IFP) [34]. Seguidamente, cuando la tira alcanza la zona palmar vuelve a dirigirse en forma diagonal hacia la zona palmar de la tercera falange [35]. Una vez allí, vuelve a darse una vuelta completa a la falange distal [36]. La tira activa tiene forma de ocho cruzando la zona palmar de la articulación IFD [37].

Se pueden colocar varias capas del vendaje para tener mayor efecto mecánico en la limitación del movimiento de extensión, solapándose un 75% cada capa. No suelen ser más de tres. Es conveniente que la zona final del vendaje quede en la zona dorsal, ya que así se evita que se arrugue el vendaje al entrar en contacto con la roca durante la escalada.

Para ajustar la tensión del vendaje y controlar la amplitud del movimiento que se limita es recomendable hacer varias pruebas. Normalmente, la colocación del vendaje se hace con la articulación en una flexión moderada, ya que de esta forma se consigue una reducción importante del movimiento de extensión [38].

