

Le taping kinésio­logique: une révolution



Texte: Stephan Mogel

On les voit partout: sur le central de beach à Gstaad, sur les pelouses de l'Eurofoot ou aux Jeux olympiques de Pékin, «ils» accrochent l'œil et se multiplient. «Ils»? – ces morceaux de bande adhésive aux couleurs vives apposés dans la nuque, sur l'épaule, sur le mollet ou la cuisse des athlètes font figure d'accessoire new look. En fait, ces bandes autocollantes sont la partie visible d'une méthode révolutionnaire de traitement des douleurs, carences de mobilité et autres déficits de force: le «taping kinésio­logique», qui s'est imposé comme un moyen thérapeutique miracle en un temps record. Car, loin d'entra­ver la mobilité, le tape kinésio­logique la favorise et la soutient, contrairement aux bandages, pansements et autres tapes conventionnels.

Une invention japonaise

Dans les années 70, le Dr Kenzo Kase, chiropraticien japonais, constate que le bénéfice de ses traitements n'était souvent pas durable, ses patients revenant souvent le consulter peu après pour les mêmes problèmes. Il se met donc à expé­rimer différents matériaux de taping. En collaboration avec l'entreprise Nitto Denko Corporation, il finit par mettre au point le tape



Photo: FIVB

Amélioration de l'instabilité du genou.

kinésio­logique, dont les effets sur ses patients sont étonnants. Aujourd'hui, la méthode du Dr Kase s'est diffusée jusqu'en Europe, via l'Asie et les Etats-Unis. L'utilisation de ces tapes d'un genre nouveau dans le sport de pointe attire l'attention des milieux médicaux et thérapeutiques. En Suisse, la méthode est connue sous la dénomination «tape kinésio­logique by Kinesioschweiz» ou «tape K-Active».

Comme une seconde peau

Le nouveau matériel mis au point est fondamentalement différent des autres tapes. Il est inspiré des qualités de la peau, notamment pour ce que est de l'épaisseur, du poids et de l'élasticité. Ainsi, le tape est à même de transmettre des informations sensorielles fines au reste du corps via des récepteurs cutanés. En cas de blessure ou de dysfonctionnement, la méthode permet de stimuler les mécanismes naturels de guérison du >>

Photo: FIVB



Tape en cas de douleurs asymétriques de l'épaule.

corps, et réduit les douleurs tout en améliorant la motricité et le développement de la force. L'effet du tape K-Active s'explique notamment par l'amélioration du fonctionnement du système sanguin et lymphatique grâce à une modification bénéfique de la microcirculation. L'allègement de la pression exercée sur les récepteurs permet d'atténuer la douleur. La méthode permet en outre de corriger des structures tissulaires et d'améliorer ainsi la fonction musculaire, et exerce une influence positive sur les organes internes (réflexes épiderme-viscères).

Applications multiples

L'éventail des applications du tape K-Active est très large. On recense sept différentes indications. Ainsi, le thérapeute peut adapter de manière optimale la forme choisie au tableau clinique du patient. En couplant technique musculaire et technique ligamentaire, on peut par exemple traiter de manière ciblée une épaule instable. Appliquée au tendon d'Achille, la technique tendineuse libère le sportif de douleurs qui entravent la performance. Le tape kinésiologique est en outre très efficace pour accélérer le drainage tissulaire chez les patients et les sportifs qui présentent un épanchement sanguin, une enflure ou un œdème (traumatismes post-opératoires, p. ex.). Les médecins et les thérapeutes recommandent notamment le tape K-Active dans les cas suivants:

- douleurs de l'épaule, de la hanche ou du genou et restrictions motrices qui en découlent
- douleurs dorsales, coup du lapin et instabilités
- blessures sportives, comme épanchements, claquages, déchirures de fibres musculaires, tendinites
- arthrose
- et plus encore

Guérir par le mouvement

Il est aujourd'hui reconnu dans les milieux médicaux que le mouvement stimule le processus de guérison. Même après une grosse opération, le patient est invité à se mouvoir le plus vite possible. Le taping kinésiologique s'attache par conséquent à favoriser le mouvement, et non à le limiter. Toutes les activités de la vie quotidiennes peuvent être exercées sans restriction. Il est même possible de se doucher et de se baigner avec un tape K-Active, vu que le matériau est perméable. Pour peu que le tape soit appliqué correctement, il suffit de quelques minutes pour que le patient ne le remarque plus du tout. Le tape peut être porté plusieurs jours, ce qui permet de maintenir sur



Photo: FIVB

Technique de correction en vue d'améliorer la fonction de l'épaule.

une période prolongée la stimulation mise en place par le thérapeute.

Spécialistes du taping kinésiologique

Le tape kinésiologique est indiqué uniquement après diagnostic corporel individuel. Le personnel médical spécialisé doit donc apprendre la technique correcte de taping. Le site www.kinesioschweiz.ch vous permettra d'en savoir plus sur l'histoire de la discipline, les programmes de formation et l'équipe d'instructeurs (en allemand uniquement). Vous y trouverez en outre les coordonnées de médecins et de thérapeutes qui appliquent déjà la méthode avec succès.

Photo: Stephan Mogel



Technique musculaire pour l'activation des stabilisateurs.

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

 **SCHULTHESS KLINIK**


SwissVolley