



## Des bandes qui font du bien !

**Vous avez sans doute déjà remarqué ces morceaux de bandes adhésives aux couleurs vives que l'on commence à voir un peu partout... sur le central de Roland Garros, sur les pelouses de football... Ce nouveau procédé s'appelle : le taping. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Explications.**

***Par C. Geoffroy***

*Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire*

*Vous connaissez le strapping, cette remarquable technique d'immobilisation qui utilise des bandes adhésives dont le but est de limiter un secteur angulaire ou d'assister les tissus afin de soulager ou de protéger des structures anatomiques atteintes.*

*Aujourd'hui, vous allez découvrir une autre technique utilisant des morceaux de bandes colorées : le taping.*

## Origines du taping

Dans les années 70, un chiropraticien japonais constate que les soins qu'il prodigue à ses patients ne les soulagent pas durablement, ce qui les oblige à le solliciter de nouveau peu après la fin de leur traitement. Aussi, pour en prolonger l'effet physiologique, teste-t-il l'action de bandelettes adhésives appliquées sur différents endroits du corps en fonction de la pathologie. Ainsi est né le taping !

*Il faut bouger pour rendre le taping efficace.*

Lorsque le strapping ou les orthèses protègent l'organisme en limitant partiellement ou

totalement un mouvement, le taping, lui, a besoin de mouvements pour stimuler le processus de guérison.

Il agit donc, dans les gestes de la vie de tous les jours, lorsque vous marchez, lorsque vous attrapez un objet ou lors de vos activités sportives.



*Taping pour drainage de la cheville.*

Il doit être porté plusieurs jours, car les effets positifs s'obtiennent avec le temps. Les sollicitations sont très fines, on l'oublie très rapidement. Il est même possible de se doucher et de se baigner avec, car le matériau est perméable.

## Principes

Quelle que soit la couleur utilisée, les bandes possèdent toutes les mêmes propriétés. C'est la façon dont les bandes sont posées qui détermine l'efficacité des montages. Le positionnement de la région à traiter et le placement des morceaux de bande adhésive sur la peau doit observer des paramètres spécifiques (tension, orientation, forme...).

## Actions

Le taping est utilisé dans un but thérapeutique, antalgique, préventif et rééducatif.

En fonction du type de pose choisi, il agira :

- **soit en tonification**  
*(pour stimuler ou renforcer) ;*
- **soit en décompression**  
*(pour drainer, éliminer les adhérences ou lever des contractures).*

## Types de pose des bandes

### ► Pose des bandes sans tension

Au cours des mouvements, le tape doit former des ondulations qui vont générer des plis de la peau : ceux-ci induiront un "pompage" sous-jacent de la superficie à la profondeur, 24 h/24.



*Taping pour détendre la musculature lombaire.*

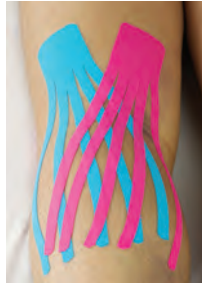
Pour obtenir ces ondulations, les bandes sont posées sans aucune tension sur des tissus placés en position étirée.

Ce type de pose permet de réaliser des :

#### - montages drainants

Le but est d'améliorer ou de relancer la circulation veineuse ou lymphatique, d'aider à la résorption d'un œdème ou au drainage d'un hématome.

La décompression des tissus sous-cutanés facilite la microcirculation du système sanguin et lymphatique.



*Taping et hématome de la face postérieure d'un genou.*

#### - Montages détonifiants ou décontracturants

Ce montage est efficace pour lutter contre une tension tissulaire. L'activation de la circulation sous-jacente facilite l'ap-



*Taping pour une tension du muscle trapèze.*

provisionnement en oxygène et en nutriments et l'évacuation des substances irritatives.

#### ► Pose des bandes avec tension

Pour tonifier, stimuler, assister un groupe musculaire ou ré-informer une articulation, la zone à traiter doit être en position raccourcie et la bande doit être positionnée avec de la tension (de 20 à 50%).

Ce type de pose permet de réaliser des :

#### - montages tonifiants ou stimulants

Le but est d'assister les tissus (muscles, articulations, tendons) pour les rendre plus "réactifs", les stimuler, les ré-informer (ré-éducation) ou leur apporter un soutien. Ces sollicitations extéroceptives exercées par la bande favorisent et renforcent la réponse musculaire.



*Taping pour renforcer le quadriceps.*

#### - montages antalgiques

La pose spécifique de la bande en tension crée un phénomène "d'aspiration" propice à la décompression tissulaire ou à la décoaptation articulaire ce qui permet d'atténuer la douleur par l'allègement des pressions exercées sur les tissus.



*Taping dans le cadre d'un début d'arthrose fémoro-patellaire.*

### - Montages correcteurs

Pour modifier la tension des tissus ou les contraintes sur une articulation, les bandes sont placées, transversalement à la zone à traiter, pour mieux la crocheter.



Taping pour soulager l'épicondylite.

### En résumé

#### Caractéristiques et objectifs des différents montages utilisés

Caractéristiques Objectifs	Position des articulations ou des tissus	Tension des bandes
Drainant - Détonifiant	Étirement maximum	0 %
Tonifiant (musculaire)	Légèrement étirée	20 à 50 %
Stimulant articulaire (proprioceptif)	Raccourcie (course interne)	20 à 50 %
Décompression Antalgique	Légèrement étirée	20 à 50 %
Correcteur	Raccourcie détendue	20 à 50 %

### Quand utiliser le taping ?

Vous avez compris, le taping se révélera efficace là où le strapping ne l'est pas, et vice-versa !

Il est particulièrement indiqué :

- après la phase aiguë, en cas d'œdème et/ou d'hématome ;
- en cas de tensions tissulaires ou de douleurs ne nécessitant pas une immobilisation (contractures musculaires, cicatrices adhérentes, tendinites débutantes...);
- après un soin, une manipulation, car il en prolongera avantageusement les bienfaits ;
- en reprogrammation articulaire ou musculaire lorsque persiste une instabilité ou une déficience.

Lorsque le traumatisme nécessite une mise au repos totale ou partielle, ou si la douleur est permanente dans les activités de la vie courante, votre choix doit s'orienter vers le strapping ou une orthèse stabilisatrice.

Enfin, prenez soin de vos montages et essayez de les garder longtemps, car l'efficacité de cette technique est aussi liée au temps de maintien de ces morceaux de bande.

Formez-vous à la technique : [www.kineformetsante.com](http://www.kineformetsante.com)



Extrait du nouvel ouvrage  
 "Strapping & Taping : guide pratique des contentions par C. GEOFFROY



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kinéform & santé

Nos partenaires

