



LE TAPING

1. Les principes généraux

2. Les éléments techniques

Les types de montage
Les schémas de pose

3. Le matériel

Caractéristiques - Dimensions - Théorie des couleurs -
Sens de pose des bandes - La tension

4. Les propriétés

Mécaniques - Neurophysiologiques - Psychologiques

5. Les objectifs

Action drainante et action détonifiante - Antalgique -
Tonifiante et action stabilisante - Correctrice -
Combinaison d'actions

6. Les indications

Articulaires - Tendineuses - Musculaires -
En rhumatologie - Tissulaires

7. Les avantages et les inconvénients

► **Tonifiant - stimulant**

L'objectif est d'assister les tissus (muscles, articulations, tendons) pour les rendre plus "réactifs", les stimuler, les ré-informer (rééducation) et leur apporter un soutien en sollicitant l'action extéroceptive.



Montage stimulant les fibulaires.

► **Décompressif - antalgique**

La pose spécifique de la bande en tension crée un phénomène "d'aspiration" propice à la décompression tissulaire ou à la dé-coaptation articulaire.



Montage très efficace, permettant de décompresser la patella (rotule).

► **Correcteur**

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



Montage dans le cadre d'un syndrome de "l'essuie-glace"* associant un effet détonifiant (bande jaune) à un effet correcteur (bandes noires).



Dans ces trois cas, les effets seront obtenus grâce à la tension que vous imprimerez à la bande et au schéma de pose que vous adopterez.

Les schémas de pose

La forme de la pose dépend de la découpe de la bande et du but recherché.

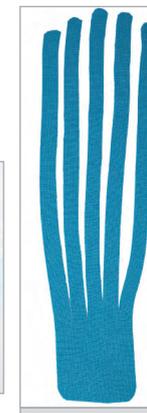
► **Pose en éventail**

Si l'on souhaite drainer, il faut privilégier la pose en éventail, car plusieurs bandelettes (5 mesurant 1 cm chacune) agissent davantage qu'un seul morceau de bande de 5 cm.

Pour réaliser un éventail à cinq bandelettes, il suffit de couper la bande dans le sens longitudinal à cinq reprises. Le quadrillage dessiné sur le support en papier de la bande facilite la découpe.



La découpe est facilitée par le quadrillage.



L'éventail.

► **Pose en I, X ou Y**

Si l'on veut travailler un muscle en particulier, on respectera sa forme anatomique. On utilise soit une coupe en Y pour le deltoïde, le biceps ou encore le triceps sural, soit une coupe en X pour les muscles interscapulaires, soit une coupe en I pour un tendon d'Achille, un fascia lata, etc...



Découpe en I.

Découpe en X.

Découpe en Y.

7 - Le syndrome de l'essuie-glace est une pathologie tendineuse due à un frottement de la bandelette ilio-tibiale, à la manière d'un "essuie-glace", au niveau du condyle externe du genou.



APPLICATION PRATIQUE

1. Le strapping en pratique

2. Le taping en pratique

3. Les démos

Membre inférieur - Tronc - Membre supérieur
Les cas particuliers

Taping correcteur en cas de périostite tibiale

Ce montage est utile dans le cadre de tensions tissulaires sur le périoste du tibia. L'origine de ces douleurs peut être due à un affaissement de l'arche plantaire, avec un hyper-appui appui au niveau du premier rayon (gros orteil) un valgus de la talo-crurale mettant en tension les fibres du soléaire.

- **Votre objectif**
Corriger la position de l'arche plantaire et détendre les fibres du soléaire.
- **Installation du sujet**
En décubitus dorsal.
- **Découpe**
En I et en Y.



Correction mécanique de la voûte plantaire

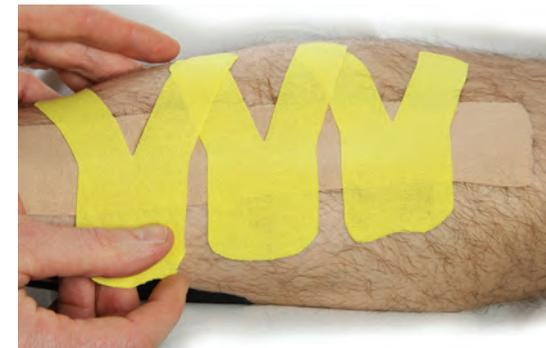
Le pied est placé et légère éversion. Partir de la tête du 5^e métatarse sans tension. Puis imprimez une tension de 50% jusqu'au niveau du col de l'astragale où se situe l'ouverture du Y. Les deux branches du Y remontent sur la partie antéro-externe de la jambe et sont tendues à 50 %.



Bande anti-vibration et décompressive
Placez un morceau de bande sous tension (50 %) sur la longueur tibia.

Correction des fascias (1)

Utilisez les Y. L'application est perpendiculaire par rapport aux fibres du soléaire. Posez les rênes sur la partie haute du soléaire, puis en même temps que vous détendez la zone avec votre main, tractez avec la bande en direction de la correction.



Correction des fascias (2)

Renouvelez l'opération une deuxième fois, puis une troisième fois en décalant les Y sur la hauteur du soléaire.



Taping pour le drainage du genou

Ce montage est utilisé dans la cadre d'œdème et/ou d'hématome au niveau du genou, aussi bien pour la face antérieure que la face postérieure. Il est conseillé en post-opératoire immédiat car la décompression associée au drainage, a un effet antalgique.

► Votre objectif

Décongestionner l'articulation, aider au drainage et à la résorption de l'œdème et de l'hématome.

► Installation du sujet

Pour la pose antérieure : en décubitus dorsal, le genou est si possible fléchi à 110°, si ce n'est pas possible, la mise en tension de la peau doit se faire avec votre main. Pour la pose postérieure : en décubitus ventral, le genou est en extension.

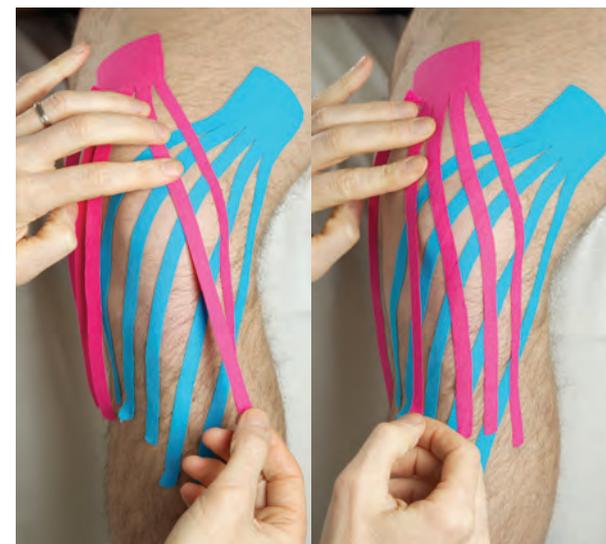
► Découpe

Double éventail.



Drainage antérieur (1), pose du 1^{er} éventail

Le drainage et la détente du tendon d'Achille est obtenue grâce aux ondulations de la bande lors des mouvements de flexion plantaire du pied.



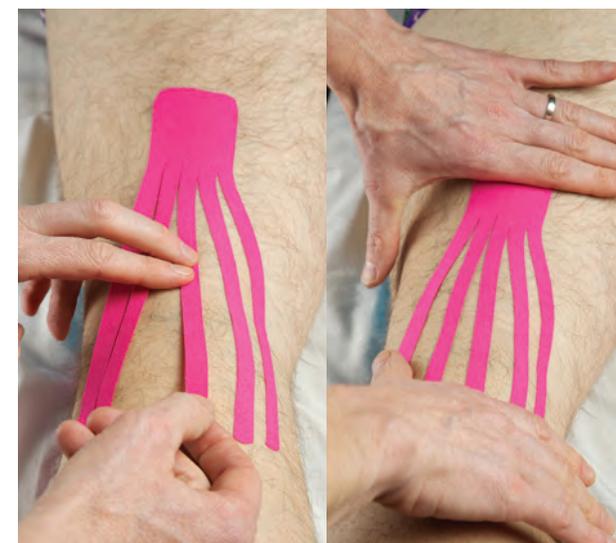
Drainage antérieur (2), pose du 2^e éventail

Après avoir posé l'embase, posez les 5 brins sans tension, en oblique par rapport aux précédents.



Résultat

Lors des mouvements du genou, les ondulations que provoquent les bandes favorisent le drainage du genou.



Drainage postérieur

Posez l'embase au dessus du creux poplité, les 5 brins sont appliqués sans tension et perpendiculairement à la face postérieure du genou

Taping pour la décompression lombaire

Ce montage est utilisé dans le cadre de douleurs lombaires, à la suite d'un épisode aigu, de type lumbago

- ▶ **Votre objectif**
Décompresser et détendre la zone.
- ▶ **Installation du sujet**
Debout, légèrement penché vers l'avant.
- ▶ **Découpe**
En Y et en I.



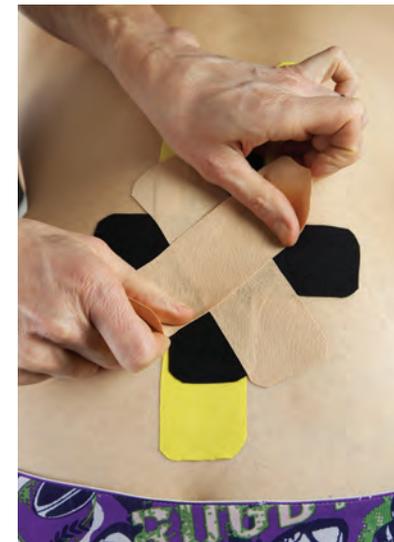
Montage détonifiant

Placez l'embase distale sur le sacrum, au dessus du pli inter-fessier. Puis, les deux parties du Y sont collées sans tension, de part et d'autre de la colonne lombaire. On enregistre des ondulations de la bande lors du redressement.



Montage en décompression (1)

Placez deux autres bandes en croix. Le centre de chaque bande est positionné en regard de la zone douloureuse avec 50 % de tension et 30 % sur les extrémités.



Montage en décompression (2)

Placez deux autres bandes en X. De la même façon, le centre de chaque bande est positionné en regard de la zone douloureuse avec 50 % de tension et 30 % sur les extrémités.



Montage final

Lors du redressement la personne doit ressentir une décompression en regard de la zone.