

L'atelier : Découverte pratique du K-Taping

Animé par Isabelle ZANELATO et par Jenny SCHISCHKE de la K-Taping Academy International, cet atelier est destiné au masseurs-kinésithérapeutes mais aussi aux médecins du sports

Ce résumé a été réalisé par Yves LELIEVRE, Membre du groupe des masseurs/kinésithérapeutes de la commission médicale du CNOSEF

Cette nouvelle technique a été créée au Japon en 1973 par le Dr KENZO.

Cette technique de « taping » est utilisée depuis 30 ans au Japon et en Asie, depuis une quinzaine d'années en Allemagne et est arrivée en France depuis deux ans.

Le « taping » utilise des bandes de différentes couleurs ayant des propriétés élastiques qui sont proches de celle de la peau.

Le choix de la tension, la direction, et la couleur sont fonctions des objectifs thérapeutiques et du diagnostic. Elles auraient une action neuro-proprioceptive.

Contrairement aux techniques de contentions classiques, l'objectif du « taping » n'est pas d'immobiliser une articulation ou de restreindre un mouvement, mais de favoriser et conserver une mobilité indolore en jouant sur la stimulation proprioceptive, la circulation sanguine, et le système lymphatique.

La méthode :

Les bandes en coton ont des propriétés mécaniques semblables quel que soit les couleurs.

Les couleurs ne joueraient que sur un effet stimulant ou relaxant :

- Le rose et le beige auraient un effet tonifiant
- Le bleu et le noir auraient un effet relaxant
- Le beige pourrait, pour certains, être considéré comme neutre.

La direction choisie indique leurs actions :

Du muscle vers sa terminaison (sens de la contraction musculaire) ou point fixe vers point mobile nous aurons une action tonifiante.

De la terminaison du muscle vers son origine ou du point mobile vers le point fixe nous aurons une action relaxante.

Suivant les objectifs choisis différentes techniques de pose peuvent être envisagées : musculaires, ligamentaires, aponévrotiques, lymphatiques ou neurales.

Ces poses sont fonction de la couleur, de la direction, de la tension de la bande (à 10, 50, 100%) et il est possible de combiner ces différentes techniques.

La présentation fort appréciée par les masseurs kinésithérapeutes et médecins présents s'est terminée par une approche pratique de pose : action stimulante et relaxante des trapèzes.