Il n'existe aucune différence en fonction des couleurs des bandes. Seules leurs propriétés techniques et la façon de les poser assurent la réussite de l'application. Il est donc primordial de consulter un praticien formé au Kinesio Taping.

UN NOUVEAU SOIN
le Kinesio Taping

Venues du Japon, ces étranges bandelettes de couleur savamment disposées proposent de soulager les muscles des sportifs.

PAR LUDOVIC DELAUNEY, KINÉSITHÉRAPEUTE, TEXTE ET PHOTOS

Ces bandes colorées sont arrivées en France par le biais d'un sport collectif : le handball. C'est en effet sur les conseils de Thierry Omeyer *(gardien de l'équipe de France, champion d'Europe, du monde et olympique, ndlr)* que le kinésithérapeute du Sélestat Alsace Handball est allé passer ses diplômes de Kinesio Taping® à l'étranger. Après une période test de deux mois et devant les résultats surprenants obtenus auprès de ses joueurs, ce kiné a décidé de partager son expérience avec ses confrères du sport professionnel. Et l'on peut maintenant voir ces bandes sur de nombreux terrains de sport et courses à pied.

À QUOI ÇA SERT ?

En fonction de la tension appliquée sur la bande, de la direction et de l'orientation de celle-ci, le Kinesio Taping permet de :

➜ réduire une douleur en améliorant la circulation locale par diminution de la pression sur la zone en souffrance ;

➜ diminuer un œdème en favorisant le drainage lymphatique ;

➜ faciliter la contraction d'un muscle faible en agissant sur sa fonction ;

➜ diminuer la contraction musculaire, permettant ainsi de lutter contre les contractures et les crampes ;

➜ améliorer le fonctionnement d'une articulation.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le Kinesio Taping est une façon différente d'aborder les désordres musculaires, tendineux, ligamentaires et circulatoires. Le strapping classique crée une stabilisation articulaire en limitant les amplitudes, mais exerce une pression sur la zone lésionnelle, ce qui induit une réduction de la circulation sous-cutanée. Le Kinesio Taping, lui, permet une liberté de mouvement et fonctionne comme une pompe en stimulant la circulation lymphatique. En effet, il va augmenter l'espace interstitiel en soulevant la peau et en créant des circonvolutions à la surface de celle-ci. Le résultat est une diminution de la pression et de l'irritation des mécanorécepteurs sous-cutanés. Le Kinesio Taping implique un traitement 24 h/24 pendant les trois à cinq jours que dure l'application. Soulignons que le tissu et l'adhésif sont hypoallergéniques et ne contiennent ni latex, ni principes actifs médicamenteux.

APPLICATION À LA COURSE À PIED

Le Kinesio Taping permet de courir dans de meilleures conditions.

➜ Par leur efficacité sur la circulation, ces bandes contribuent à accélérer la récupération en augmentant la vitesse d'élimination des toxines accumulées durant l'effort.

➜ Par leur action facilitatrice sur la contraction musculaire, elles favorisent une amélioration de l'action du muscle : elles optimisent le rendement et l'explosivité de cette contraction (technique utilisée chez les sprinters).

➜ Par leur action inhibitrice sur la contraction musculaire, elles participent à un relâchement des muscles, permettant de retarder considérablement l'arrivée des crampes et des contractures (technique utilisée chez les coureurs de fond).

➜ Par leur action réflexe, elles permettent de diminuer les douleurs telles que celles des tendinites et des inflammations.

QUI EST HABILITÉ À LE PRATIQUER ?

L'application de ces bandes demande une connaissance parfaite de l'anatomie et de la physiologie du corps humain. Le Kinesio Taping est utilisé par de nombreux kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes et chiropraticiens spécialement formés et diplômés. L'application de cette contention permet de prolonger de 24 heures l'action manuelle d'une séance chez votre praticien.

UN SOIN PARMI D'AUTRES

Le Kinesio Taping permet d'améliorer les processus naturels de guérison. Mais il s'agit d'un adjuvant qui ne dispense pas d'autres soins nécessaires en fonction des pathologies. ■

PRESCRIPTION ET COÛT

Les kinésithérapeutes spécialement formés à cette technique proposent, après un bilan précis, l'application de bandes de Kinesio Taping dans le but de prolonger le bénéfice de leur action manuelle. La méthode étant de plus en plus reconnue dans le milieu médical, il arrive même que des médecins dirigent leurs patients vers des praticiens diplômés pour des applications ciblées. Généralement, le kinésithérapeute facture l'acte de Kinesio Taping sous la forme d'un dépassement d'honoraires (de 5 à 15 €). Dans certains cas, le patient achète directement la bande et va voir son praticien avec son rouleau personnel pour la faire poser. À noter que cet acte n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Technique de soin apparue dans le handball, le Kinesio Taping semble voué à soulager de nombreux autres sportifs.

POUR EN SAVOIR PLUS :
http://kinesiotaping.blogspot.com
www.kinesiotaping-france.fr