

## Notions de base

Le kinesiotape représente un complément de traitement ayant plusieurs effets possibles selon la technique de pose utilisée :

- Antalgique
- Améliorer la fonction musculaire (≠ d'augmenter la force musculaire)
- Stimuler la proprioception
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- Influencer divers organes internes

### Le tape

- Jusqu'à 140% d'étirement de la bande
- 10% de pré-étirement sur le papier
- Élastique longitudinalement (non transversalement)
- Résistant à l'eau
- Chromothérapie (effet différent selon la couleur de la bande)

*Penser à arrondir les angles avant de le poser pour améliorer le temps de pose*

### Contre-indications

- Thrombose
- Altération de la peau (plaie...)
- Trauma sévère
- Œdème généralisé (problème cardiaque souvent)
- Carcinome
- Grossesse
- Diabète

## Différence avec le bandage

- ⇒ Action mécanique = soulève la peau par un effet de succion  
= augmente l'afflux sanguin
- ⇒ Ne limite pas le mouvement



Retrouvez-nous sur :



[contact@physiostudent.fr](mailto:contact@physiostudent.fr)

## Techniques musculaires

Utilisation	<p>Utiliser pour relâcher ou tonifier le muscle selon le sens de la pose du tape. (Ex : Trapèze, lombaires...)</p>	
Application	<p><u>Bases</u> : Sans tension Patient en position anatomique.</p> <p><u>Partie active</u> : 10% de tension Patient en position d'étirement du muscle cible.</p> <p>Peut être posé en forme de X, Y ou I selon le muscle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Relâchement</u> : insertion → origine musculaire</li> <li>- <u>Tonification</u> : origine → insertion</li> </ul> <p>Plus la bande a des plis une fois posée = plus ça sera efficace</p>	




Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr

## Technique d'augmentation de l'espace

<b>Utilisation</b>	<p>Action antalgique grâce à un effet de succion de la peau. Fonctionne sur point de douleur précis (point trigger).</p> <p><i>(Ex : zone scapulaire).</i></p>	
<b>Application</b>	<p><u>Bases</u> : Sans tension Patient en position anatomique.</p> <p><u>Partie active</u> : 50% de tension Croiser 4 bandes en forme d'étoiles pour augmenter cet effet de succion sous-cutané.</p>	




Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr

## Technique de correction myofascial

<b>Utilisation</b>	<p>Utiliser pour diminuer la douleur en bougeant le fascia.</p> <p>(Ex : épicondylites, épitrochléite : tendinopathie, tractus ilio-tibial)</p>	
<b>Application</b>	<p><u>Bases</u> : Sans tension</p> <p><u>Partie active</u> : 30-50% de tension Placé dans une position antalgique pour le patient.</p> <p>Tape en forme de Y (rose sur la photo).</p> <p>Se combine souvent avec une technique de relâchement musculaire (tape bleu).</p>	




Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr

## Technique Lymphatique

Utilisation	Aide au drainage lymphatique en cas d'œdème	
Application	<p><u>Bases</u> : Sans tension</p> <p>La tête près d'un ganglion lymphatique (poplitée, inguinal, axillaire...)</p> <p>Attention jamais au niveau d'un pli articulaire ce qui risquerait de bloquer la circulation !</p> <p><u>Partie active</u> : 10% de tension</p> <p>Sous forme de « poulpe » avec les pates parallèle entres elles.</p> <p>Possible de croiser 2 tapes pour augmenter l'effet.</p>	




Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr

## Technique Mécanique

<b>Utilisation</b>	<p>Utiliser pour repositionner une partie du corps dans une position plus favorable.</p> <p><i>Ex : Syndrome femoro-patellaire pour un recentrage de la rotule</i></p>	 <p>Tape posé en forme de Y</p>
<b>Application</b>	<p><u>Bases</u> : Sans tension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Initiale : partie antérieure de la rotule, patient en légère flexion</li> <li>⇒ Finale : partie extérieure de la rotule, en flexion totale de genou</li> </ul> <p><u>Partie active</u> : Tension maximale, en flexion, en passant sur les bords supérieur et inférieur de la rotule</p>	



Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr