

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 (\neq 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

Techniques musculaires

Utilisation	Utiliser pour relâcher ou tonifier le muscle selon le sens de la pose du tape. (Ex : Trapèze, lombaires...)	
Application	<p>Bases : Sans tension Patient en position anatomique.</p> <p>Partie active : 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"> - Relâchement : insertion → origine musculaire - Tonification : origine → insertion <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

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



Retrouvez-nous sur :

 contact@physiostudent.fr

Technique de correction myofascial

Utilisation	Utiliser pour diminuer la douleur en bougeant le fascia. (Ex : épicondylites, épitrochléite : tendinopathie, tractus illio-tibial)	
Application	<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 (poplité, inguinal, axillaire...) Attention jamais au niveau d'un pli articulaire ce qui risquerait de bloquer la circulation !</p> <p><u>Partie active</u> : 10% de tension Sous forme de « poulpe » avec les pates parallèle entre elles.</p> <p>Possible de croiser 2 tapes pour augmenter l'effet.</p>	



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr

Technique Mécanique

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



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr