



Taping

mode d'emploi

BLEUES, ROSES, JAUNES OU NOIRES, ON COMMENCE À VOIR DE JOLIES BANDETTES APPARAÎTRE SUR LE CORPS DE CERTAINS SPORTIFS. À QUOI SERT CETTE NOUVELLE TECHNIQUE APPELÉE « TAPING » ? EST-ELLE ADAPTÉE ET BÉNÉFIQUE À LA PRATIQUE DU FOOTING ? NOUS SOMMES ALLÉS À LA RENCONTRE DE CHRISTOPHE GEOFFROY, KINÉSITHÉRAPEUTE ET AUTEUR D'UN LIVRE SUR LE SUJET...

Par Anthony Josselin

L'expert



Christophe Geoffroy est un masseur kinésithérapeute spécialisé dans le sport de haut niveau. Il travaille notamment avec l'équipe de France de football. À cette belle carte de visite, on peut ajouter des fonctions d'enseignant universitaire et un rôle actif dans la formation et le conseil. Il transmet son savoir via de nombreux ouvrages qui traitent différents aspects comme la prévention, les soins, la récupération, le renforcement, le gainage, le coaching, les étirements...

► C'EST QUOI LE « TAPING » ?

« Le taping est une technique qui utilise des bandes adhésives et élastiques dans le sens de la longueur. Elles disposent d'un encollage en forme de vagues qui permet d'offrir une masse adhésive sur toute sa surface quelle que soit la découpe. Le taping est destiné à stimuler, renforcer une articulation ou un groupe musculaire, décompresser une zone douloureuse, drainer un hématome ou un œdème ou encore combattre les contractures musculaires. »

► ÇA VIENT D'OÙ ?

« Dans les années 70, un chiropraticien japonais commence à utiliser des bandes adhésives pour prolonger l'effet physiologique de ses soins. C'est la naissance du taping. »

► POURQUOI COMMENCE-T-ON À EN VOIR UN PEU PARTOUT ?

« D'abord parce que la technique est efficace (si le « tape » est bien posé). Ensuite, contrairement au strapping souvent dissimulé sous les vêtements, le taping est posé sur des zones plus visibles, qui plus est avec

des bandes très colorées. Enfin, il y a de plus en plus de personnes qui sont formées à la pose de ces bandes. »

► ON EN TROUVE OÙ ?

« Peu de pharmacies distribuent les bandes pour le taping. Quelques magasins spécialisés commencent

DIFFÉRENCE ET LE STRAPPING DANS TOUT ÇA ?

Le strapping (bandes blanches) et le taping sont deux techniques très différentes. Plus compliqué à mettre en place, un strapping nécessite plus de matériel et vise avant tout à limiter l'amplitude d'un mouvement pour protéger une articulation (entorse par exemple...) ou un tendon. À l'inverse, le taping a besoin du mouvement pour être efficace et il agit davantage sur la durée.



PRATIQUE

POSES DE TAPINGS POUR LE JOGGEUR



1 - PÉRIOSTITE TIBIALE

Symptômes: douleur au niveau du tibia lors de l'impact du pied sur le sol.

Pose: avec tension.

Montage: placez un morceau de bande sous tension (50 %) sur la longueur interne du tibia puis trois morceaux (préalablement découpés en forme de « Y ») positionnés horizontalement.



2 - SYNDROME ROTULIEN

Symptômes: douleur au niveau du genou lors de la flexion du genou.

Pose: avec tension.

Montage: genou légèrement fléchi (60°). Placez une première bande sur le côté interne de la rotule en lui donnant une forme de demi-lune (commencez par coller le milieu de la bande) avec une tension de 50 %. Renouvelez la même chose sur le côté externe de la rotule.



BIEN POSÉES, LES BANDES S'UTILISENT POUR DRAINER, OXYGÉNER OU DÉCOMPRESSER LES TISSUS.

à en proposer, mais le plus simple pour en trouver reste Internet. Gare toutefois aux produits proposés dont les prix peuvent varier du simple au triple. Une bande de mauvaise qualité colle moins bien et n'est pas aussi efficace. »

► COMBIEN ÇA COÛTE ?

« Pour une bande de qualité (5 cm de large sur 5 mètres de long), comptez entre 8 et 10 euros. Il existe des bandes prédécoupées mais elles ne sont pas toujours adaptées. »

► LE CHOIX DE LA COULEUR EST-IL IMPORTANT ?

« Rose, bleu, jaune, noir... La couleur est primordiale si vous êtes accro au look et à l'effet de mode que vous voulez lancer. Plus sérieusement, peu importe la couleur (et pas

pourvu qu'on ait l'ivresse !), chaque bande possède les mêmes propriétés. À vous de faire votre choix. »

PRATIQUE

LES DIFFÉRENTS TYPES DE POSE

Il existe deux types de pose : avec ou sans tension. Dans le cas d'une pose de bandes sans tension (obtenue lorsque les tissus sont placés en position étirée), le « tape » doit former des ondulations qui vont générer des plis sur la peau. Ces montages s'utilisent pour le drainage, l'oxygénation (décontracturant) ou la décompression (favorise la diminution de la douleur) des tissus. Lorsque les bandes sont placées avec tension (obtenue lorsque la zone à traiter se trouve en position raccourcie), elles permettent de stimuler (muscles, tendons ou articulations), de faciliter les mouvements, de corriger les tensions musculaires ou de décompresser les articulations. Cette tension peut osciller entre 20 % et 100 % en fonction du montage et du but recherché.



► QUI PEUT POSER LES BANDES ?

« Une personne formée à cette technique : un médecin, un kiné, un ostéopathe, un podologue... Pour obtenir un résultat, il ne faut pas faire n'importe quoi. »

► PEUT-ON LE FAIRE SOI-MÊME ?

« Oui, à condition d'avoir le bon mode d'emploi, quelques notions d'anatomie et, selon la partie du corps à bander, un poil de souplesse !



3 - APONÉVROSITE PLANTAIRE

Symptômes: tension ou crampes nocturnes au niveau de la voûte plantaire.

Pose: sans tension.

Montage: l'ensemble du pied est placé en extension. Posez la bande (préalablement découpée en 5 parties dans le sens de la longueur pour former un éventail) en commençant par le talon. Chaque orteil doit être mis en extension avant de coller la bande lui correspondant.



4 - TENDON D'ACHILLE

Symptômes: tensions gênantes (début de tendinite) mais non douloureuses dans la vie quotidienne au niveau du tendon d'Achille.

Pose: sans tension.

Montage: l'ensemble du pied est placé en flexion. Posez l'embase de la bande (sans tension) au niveau du talon et remontez le long du talon d'Achille tout en conservant le pied en flexion.



5 - STABILISATION DE LA CHEVILLE

Symptômes: instabilité de la cheville.

Pose: avec tension.

Montage: placez le pied en flexion (orteils relevés et cheville remontée vers l'extérieur). Posez l'embase de la bande (préalablement découpée en forme de Y dans le sens de la longueur) au niveau de la voûte plantaire (tension 0 %). Étirez les deux branches du Y avec une tension de 50 %.



6 - TENDINITE ROTULIENNE

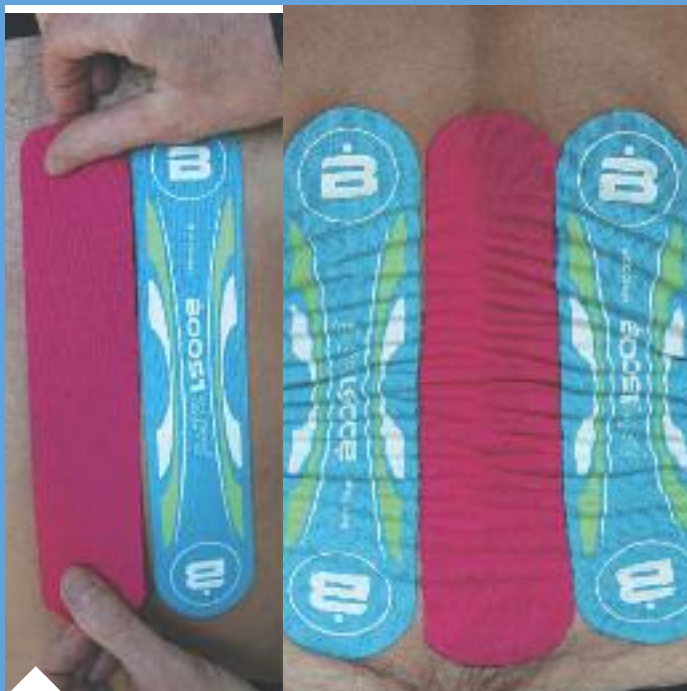
Symptômes: début de tension au niveau de la rotule sans douleurs dans la vie de tous les jours.

Pose: avec tension.

Montage: genou légèrement fléchi (60°). Posez l'embase de la bande (préalablement découpée de quelques centimètres dans le sens de la longueur) sous la rotule (sans tension). Écartez la bande pour entourer la rotule. Étirez le reste en remontant sur la cuisse avec une tension de 50 %.

PRATIQUE

POSES DE TAPINGS POUR LE JOGGEUR



7 - LOMBAIRES

Symptômes: tensions musculaires dans le bas du dos.

Pose: sans tension.

Montage: sujet debout et penché vers l'avant. Placez une première bande sur la colonne vertébrale en partant du haut des fesses puis deux autres bandes de chaque côté (sans tension).



8 - TRAPÈZES

Symptômes: tensions musculaires au niveau de l'épaule et de la région cervicale.

Pose: sans tension.

Montage: découpe de la bande en Y. Sujet assis avec la tête inclinée. Placez l'embase de la bande au niveau de l'épaule et remontez les deux morceaux jusqu'au cou en longeant le trapèze.

À PART UN MANQUE D'EFFICACITÉ, ON NE RISQUE PAS GRAND-CHOSE SI C'EST MAL POSÉ...

En général, on se fait sa propre expérience et le premier montage sert de test. À part un manque d'efficacité, on ne risque pas grand-chose si c'est mal posé. En revanche, le taping est une technique qui prolonge des soins. Cela signifie qu'il faut se rapprocher d'un médecin ou d'un spécialiste pour avoir un diagnostic précis de sa pathologie. »

► FAUT-IL PRENDRE DES PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES ?

« En cas de pilosité importante, il est recommandé de se raser ou de s'épiler car le taping sera plus efficace s'il est en contact direct avec la peau (et plus confortable au moment de retirer une bande... !). Juste après la pose, il faut chauffer la bande (en la frottant avec

la main) pour optimiser son effet collant. »

► COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

« Selon le mode de pose et avec quelques précautions, le taping peut rester en place pendant plusieurs jours. La bande résiste parfaitement à l'eau. On peut donc prendre sa douche sans souci. »

► DANS QUELS CAS UTILISER LE TAPING ?

« Le taping intervient lorsqu'il n'y a pas de grosses lésions et que la gêne ou la douleur restent supportables dans la vie courante. Il peut aussi se révéler efficace sur les signes accompagnants un traumatisme comme un hématome, un œdème, une articulation instable ou une tension musculaire. » |

LIVRE POUR PLUS D'INFOS

Si le taping vous a tapé dans l'œil et que vous voulez avoir plus d'infos sur le sujet, il vous reste à acheter le livre de Christophe Geoffroy : « Guide pratique des contentions » (30 euros) qui traite de cette nouvelle technique, mais aussi du strapping. Plus de 70 montages différents expliqués et illustrés. www.editiongeoffroy.fr où tous les ouvrages de Christophe Geoffroy sont disponibles.

