



■ Par **Christophe GEOFFROY**,  
Kinésithérapeute de l'équipe de France  
de football.

# Le Taping est aussi préconisé

**En connaître l'utilité et les effets. Au stade ou devant votre télé, vous avez certainement déjà remarqué ces bandes adhésives multicolores disposées sur certains joueurs. De quoi s'agit-il concrètement ? Quels sont ses bienfaits ? Est-ce préconisé à un niveau amateur ? Explications.**

## Qu'est-ce que le Taping ?

Il s'agit d'une technique de contention utilisant des bandes adhésives et élastiques apposées dans le sens de la longueur du muscle. Préconisé dans un but thérapeutique, antalgique, préventif ou rééducatif, le Taping permet de prolonger l'effet physiologique des soins manuels du thérapeute.



## D'où vient cette méthode ?

Dans les années 70, un chiropraticien japonais, le Docteur Kenzo Kase, a commencé à tester l'action de bandes adhésives pour faire perdurer l'effet de ses soins et soulager durablement ses patients. C'est la naissance du Taping.

## Comment agit-elle ?

Ce sont les mouvements qui rendent le Taping efficace, ainsi que la façon dont les bandes sont posées. Le positionnement de la région à traiter et le placement des morceaux de bandes adhésives sur la peau doivent respecter des paramètres spécifiques (tension, orientation, forme...).

## Quelle différence avec le Strapping ?

Ce sont deux techniques très différentes. Plus compliqué à mettre en place, le Strapping vise avant tout à limiter l'amplitude d'un mouvement pour protéger une articulation, un tendon ou un groupe musculaire. À l'inverse, le Taping n'est pas dans la limitation, il a besoin du mouvement pour

## A SAVOIR

Il est possible de se former à la technique du Taping. Rendez-vous sur [www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr), rubrique "Formation".

être efficace et il agit davantage sur la durée. Un tape sera conservé avec la même efficacité 24h/24 pendant 3 à 5 jours. De plus, les bandes étant perméables, il est possible de se doucher avec.

## De quoi sont constituées les bandes adhésives ?

Le tissu et l'adhésif sont hypoallergéniques et ne contiennent ni latex, ni principes actifs médicamenteux. C'est la tension ou l'absence de tension appliquée sur la bande qui rend le taping efficace. Par ailleurs, quelle que soit sa couleur (rose, bleue, jaune ou noire...), la bande possède les mêmes propriétés.

## Pourquoi en voit-on un peu partout actuellement ?

D'abord parce que la technique s'avère efficace (à condition que les bandes soient posées de manière adéquate). Ensuite et contrairement au Strapping, souvent dissimulé sous les vêtements, le Taping est posé sur des zones plus visibles, qui plus est avec des bandes colorées. Enfin, de plus en plus de personnes sont formées à la pose de ces bandes.

## En quoi le Taping est-il utile au footballeur ?

Le Taping peut être utilisé soit en tonifica-

tion (pour stimuler, ré-informer ou renforcer une articulation, un groupe musculaire) soit en décompression (pour soulager une zone douloureuse, drainer un hématome ou un œdème, lever les contractures musculaires).

## Peut-on l'utiliser pour traiter une lésion musculaire ou une entorse ?

En première intention (phase d'urgence) non. Le Taping demeure une technique qui prolonge des soins. Cela signifie qu'il faut dans un premier temps se rapprocher d'un médecin ou d'un spécialiste pour avoir un diagnostic précis de la pathologie initiale.

## Où trouve-t-on les bandes adhésives ?

Peu de pharmacies distribuent les bandes pour le Taping. Quelques magasins spécialisés commencent à en proposer, mais le plus simple pour en trouver reste internet. Les bandes de la marque Boostape, prédécoupées et destinées au grand public, sont par exemple en vente en ligne.

## Combien ça coûte ?

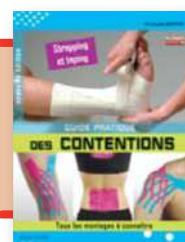
Pour une bande de qualité (5 cm de large sur 5 m de long), comptez entre 8 et 10 euros. Gare aux produits proposés dont les prix peuvent varier du simple au triple ! Une bande de mauvaise qualité colle moins bien et n'est pas aussi efficace. Notez que la pose par un professionnel de la santé ou l'achat de bandes ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale.

## Peut-on poser ces bandes soi-même ?

Le mieux pour une pose optimale est de

# en amateur !

**A LIRE**  
Le "Guide pratique des contentions",  
par Christophe Geoffroy. Renseignements  
sur [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr).



faire appel à une personne formée à cette technique, médecin, kiné, ostéopathe ou podologue. Mais cette personne peut aussi être vous-même, en effet ! Attention toutefois, car pour obtenir un résultat, il ne faut juste pas faire n'importe quoi... Il est conseillé d'avoir un bon mode d'emploi et quelques notions d'anatomie. Ceci dit, à part un manque d'efficacité ou l'apparition d'une petite tension, on ne risque pas grand chose si c'est mal posé.

## Existe-t-il différentes manières de les poser ?

Il y a deux grands types de pose : avec ou sans tension. Sans tendre les bandes (à placer alors sur des tissus en position étirée), on agit sur le drainage, l'oxygénation (décontracturant) ou la décompression (favorise la diminution de la douleur) des tissus. Avec une tension, qui peut osciller entre 20 et 100% en fonction du but recherché, on va plutôt stimuler (les muscles, tendons ou articulations), faciliter les mouvements et corriger des tensions musculaires.

## Faut-il prendre des précautions particulières ?

En cas de pilosité importante, il est recommandé de se raser car le Taping est plus efficace s'il est en contact direct sur la peau. Juste après la pose, il faut chauffer la bande (en la frottant avec la main) pour optimiser son effet collant. ■

## 2 EXEMPLES DE POSE

**En pratique.** La stimulation d'une cheville après une entorse et la tonification des ischio-jambiers lors de la reprise après lésion, sont deux exemples typiques pour lesquels un footballeur amateur pourra recourir avec bénéfices au Taping. Mode d'emploi illustré.

Une mise en place du montage quelques instants avant le match ou l'entraînement est souhaitable, mais sachez que son effet dure pendant 3 à 5 jours après la pose.

### La stimulation d'une cheville

**Indication :** Ce montage est utilisé en cas d'instabilité de la cheville en fin de rééducation ou lors de la reprise. Montage à utiliser dans la vie de tous les jours.

**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%). Etirez les deux branches du Y avec une tension de 50 %.



### Tonification des ischio-jambiers

**Indication :** Ce montage est utilisé à la suite d'une lésion musculaire ou lorsqu'il subsiste un léger déficit de force musculaire. Il permet de tonifier, stimuler et soutenir les ischio-jambiers.

**Pose :** Avec tension.

**Montage :** Collez sans tension l'embase de la partie haute en regard de l'ischio. Tendez la bande de 20-50 % (selon le besoin) puis collez-la sur la partie externe, en suivant le trajet du biceps fémoral (chef long), jusqu'à son insertion distale sur la jambe (tête de péroné). Refaire la même chose sur la portion interne des ischio-jambiers.

