STRAPPING, TAPING ET ORTHÈSES, POUR QUOI FAIRE ?

Christophe Geoffroy

Kinésithérapeute du Sport attaché à la FFF - Formateur en écoles et universités
Auteur d'ouvrages et fiches conseils aux Ed. C. Geoffroy

Très utilisés par les sportifs, nous allons voir que le taping, le strapping ou les orthèses sont des techniques complémentaires à tout traitement. Leur efficacité s'inscrit dans la durée ; elles prolongent les bienfaits d'une séance de soins.

- Le taping et les orthèses de résorption sont activés par le mouvement.
- A l'inverse, le strapping et les orthèses de stabilisation trouvent leur efficacité grâce à leurs propriétés de limitation d'amplitude.

Le taping

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, on le voit partout : sur le central de Rolland Garros, sur les pelouses de football ou lors des derniers Jeux Olympiques de Pékin. Ces morceaux de bande adhésive aux couleurs vives apposés dans le cou, sur l'épaule, sur le mollet ou la cuisse des athlètes, sont la partie visible d'une nouvelle méthode de traitement.

Le taping a été créé en 1972 par Kenzo Kaze. Ce chiropraticien japonais constate que le bénéfice de ses traitements n'était souvent pas durable ; ses patients revenant souvent le consulter peu après pour les mêmes problèmes. Alors, il se met donc à expérimenter le positionnement de ces bandes afin de pouvoir prolonger l'effet de ses traitements.

C'est le mouvement qui va activiter ces bandes de couleur

Le taping a justement besoin du mouvement pour être efficace. Il agit dans les gestes de la vie de tous les jours, lorsque vous marchez, lorsque vous attrapez un objet ou lors de vos activités sportives. Le taping doit être porté plusieurs jours, car les effets positifs s'obtiennent avec le temps. Les sollicitations sont très fines, on l'oublie très rapidement.

Il est même possible de se doucher et de se baigner avec, car le matériau est perméable.

Ainsi, en fonction du type de pose choisi, le taping agira

- soit en tonification (pour renforcer),
- soit en décompression (pour drainer un œdème, un hématome ou lever des adhérences) grâce à la mobilisation des tissus et à l'activation des circulations.

Le strapping lui, est plus connu, mais pourtant peu utilisé !

Cette technique permet d'assister les tissus, de limiter un secteur angulaire précis, d'enlever la douleur. Avec les strapping, on fait du sur-

mesure, voilà le plus gros avantage aujourd'hui, encore inégalé, des contentions souples.
Ils permettent de s'adapter à un individu, à une pathologie, à un moment donné en fonction de l'anatomie et le la bio-mécanique.

De l'aponévrosite plantaire à la tendinite du poignet, en passant par les pathologies articulaires, le strapping vous apportera les solutions à vos problèmes.

Les orthèses

L'orthèse est une aide technique permettant, selon sa nature et sa classification, de maintenir, stabiliser et renforcer une structure anatomique. Elle peut également limiter un mouvement et favoriser (selon les modèles) la résorption d'œdème. Elle sera donc utilisée à titre :

- thérapeutique, afin de favoriser la cicatrisation et l'antalgie,
- préventif, dans le but de protéger une articulation devenue instable ou douloureuse.

Que ce soient des genouillères *(type Rhena® genu +)*, chevillères *(type Rhena® malleo strap +)*, ou des ceintures lombaires *(type Rhena® lumbal forte)*... les orthèses sont fabriquées selon des mensurations et des références standards, correspondant à la majorité des cas. Elles sont disponibles dans toutes les pharmacies.

Quand choisir le taping, le strapping ou les orthèses ?

Lorsque le traumatisme nécessite une mise au repos totale ou partielle, c'est le strapping qu'il faut choisir ou une orthèse stabilisatrice.

Par exemple :

Strapping sur une entorse de cheville fraîche (quel que soit le niveau de gravité).

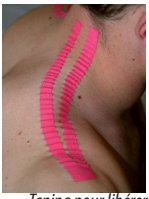
Strapping chez un lombalgique en phase aigue.

Orthèse de maintien pour reprendre une activité physique.

D'une manière générale, l'intensité de la douleur, dans les activités de la vie courante, vous dira s'il faut bloquer ou juste limiter un mouvement.

Le taping apporte d'autres possibilités de traitement. Il permet :

- de lever les contractures,
- d'enrayer les tendinites débutantes,
- de libérer les cicatrices adhérentes,
- de drainer les œdèmes (après traumatismes ou post-opératoires) et les hématomes,
- de renforcer les articulations instables,
- d'améliorer les déficiences musculaires.



Taping pour libérer une contracture des trapèzes.

Taping pour détendre la musculature lombaire.

Mais retenez que, l'efficacité de ces techniques de soin s'inscrit dans la durée. Il faut les laisser en place le temps conseillé par votre thérapeute.