

TAPING ET EPAULE DOULOUREUSE



PHYSIO INNOV'

Formations et Recherches
Pour La Santé

Institut de Recherche en Physiothérapie , Sport et Santé


INTRODUCTION

- *Depuis quelques années les contentions « classiques », nos Strappings ancestraux, ont laissé place à des bandes de contention nettement plus colorées!*
- *C'est le milieu du sport qui a le mieux véhiculé cette nouvelle tendance (Jeux Olympiques, football, tennis, cyclisme...)!*
- *Mais alors, phénomène de mode ou véritable révolution?!*

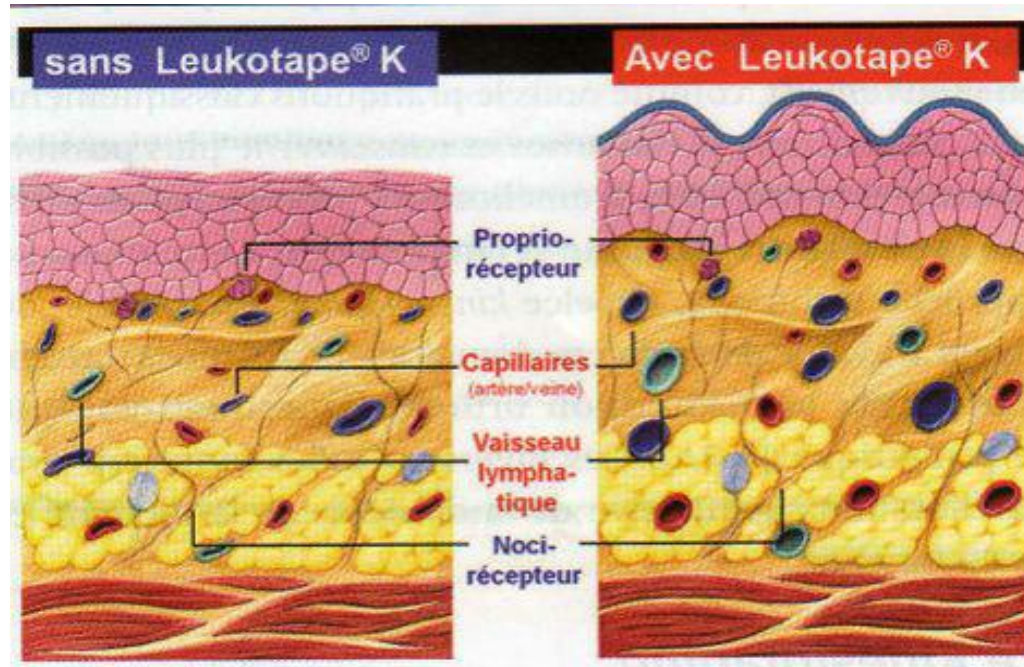


HISTORIQUE

- *En 1973, le Dr Kenzo Kase, kinésologue japonais propose une nouvelle approche basée sur les principes de kinésiologie: équilibre du système énergétique du muscle, et non de sa force*
- *Il développe de nouveaux matériaux élastiques (kinésiotex®) dont les propriétés sont similaires à celles de la peau (élasticité, poids, épaisseur...)*
- *Il nomme sa technique kinésiotaping*

- 
- *La peau, plus grand organe sensoriel du corps, est l'élément principal dans tous les processus: information, douleur, mobilité...*
 - *Par la peau, on peut influencer les fonctions articulaire, musculaire, circulatoire, lymphatique et nociceptive.*
 - *Le principe est que le tape « classique » a tendance à comprimer ces systèmes alors que le k-tape a une action d'ouverture.*

Action d'ouverture du K-tape





LES EFFETS

- 1. Amélioration de la fonction musculaire*
- 2. Réduction des problèmes circulatoires*
- 3. Diminution de la douleur*
- 4. Soutient de la fonction articulaire*

1- Amélioration de la fonction musculaire

- *Action sur les perturbations du tonus Musculaire*
- *En cas de lésion, augmentation du liquide interstitiel et pression tissulaire plus élevée: irritation des mécanorécepteurs*
- *Résultats: Douleurs, oedèmes, troubles circulatoires...*

2- Réduction des problèmes circulatoires

- Un tissu lésé entraîne une inflammation locale avec accumulation de liquide interstitiel: augmentation de la pression entre la peau et le muscle*
- Circulation lymphatique perturbée*
- Action du k-tape: élargie l'espace dans cette zone pour réduire la pression et améliorer la circulation lymphatique*

3- Diminution de la douleur

- La pose du k-tape sur la peau a un effet antalgique par le mécanisme du « Gate Control » (Melzack et Wall)*
- Le message nociceptif amené au niveau de la corne postérieure de la moelle épinière par les fibres lentes (C), non myélinisées, serait inhibé par les messages conduits par les fibres rapides (Aa et Ab), myélinisées*

4- Soutient de la fonction articulaire

- Régulation du le tonus musculaire, entraînant l'articulation vers un équilibre (agoniste/ Antagoniste)*
- Amélioration de la vigilance musculaire par stimulation des mécanorécepteurs proprioceptifs (FNM)*
- Maintient de la raideur active ou tonus musculaire de base*
- Les applications fonctionnelles améliorent la fonction articulaire*