



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Le K taping

On connaissait depuis longtemps, dans le milieu sportif, les contentions élastiques (élastoplaste) et rigides (strappal). Depuis quelques années sont apparues sur les terrains, des montages faits de bandes élastiques de couleur (bleue, rouge, noire ou beige).

D'aucuns ont pu se poser la question de l'intérêt de cette « nouveauté ».

D'origine japonaise cette technique a maintenant une trentaine d'années, elle s'est surtout développée aux Etats-unis (kinesio taping) et en Allemagne (K taping).

Il s'agit d'une technique mixte associant parfois l'effet mécanique des contentions classiques (quoique le mode d'application diffère), et une composante neurologique (en stimulant les mécano récepteurs de la peau).

Les différentes applications du K Taping permettent des utilisations thérapeutiques très variées. Les plus fréquemment utilisées sont :

- Amélioration de la fonction musculaire : En fonction de l'application, un effet tonifiant ou relaxant est obtenu, permettant ainsi d'équilibrer les tensions musculaires autour d'une articulation.
- Soutien de l'articulation : Par la combinaison des effets mécaniques et proprioceptifs
- Activation de système lymphatique : en augmentant l'espace sous cutané, le drainage est facilité.
- Réduction de la douleur : Elle découle de tout ou partie des effets précédents.

Le « **K-Tape** », C'est donc une bande élastique qui ne contient aucun principe médicamenteux.

Son élasticité est comparable à celle du muscle. Il s'agit d'une membrane imperméable mais permettant l'évaporation, autorisant ainsi le port prolongé (plusieurs jours). Il résiste à l'eau et autorise donc la douche. Son adhésif acrylique est activé par la chaleur de la peau.

Il est enroulé sur son support avec une tension de 10%. Il en est tenu compte dans sa pose. La tension variant selon l'effet recherché.

La couleur du tape a aussi théoriquement son importance, le bleu étant plutôt « apaisant », le rouge « tonifiant ». Son application en milieu sportif va recouvrir beaucoup de pathologies; lésions musculaires, tendineuses ou articulaires.

Elle sera utilisée dans le traitement proprement dit et lors du retour sur le terrain. Un nombre de plus en plus important de kinésithérapeutes ont été formés à ces techniques, qui devraient continuer à se répandre.

Serge Olivares