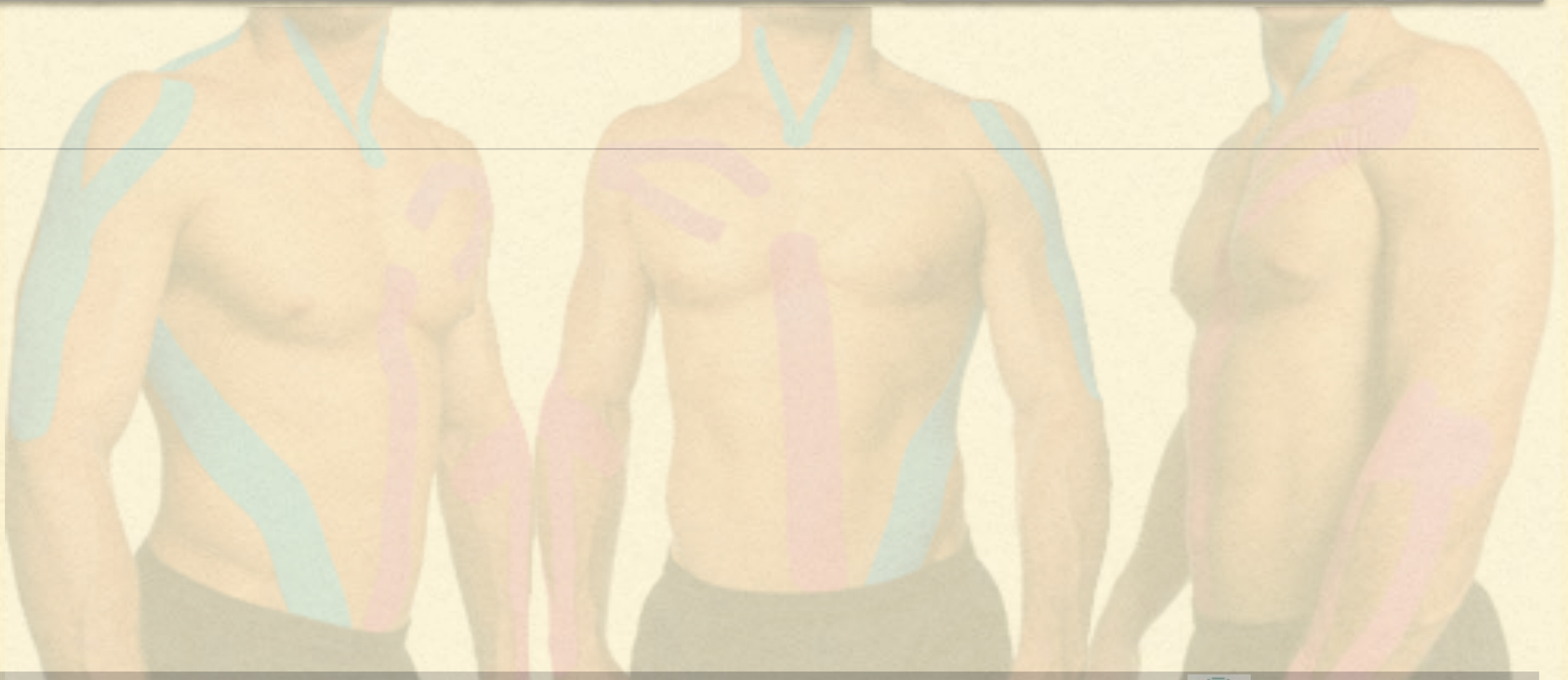


INTERET DU KINESIO TAPING DANS LE TRAITEMENT DES DIFFERENTS TROUBLES POSTURAUX, MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS DANS LA REGION CERVICALE CHEZ NOS GOLFEURS.



Le **Kinesio Taping** a vu le jour avec pour principe de **soulager la douleur** et aussi de guérir. Il s'est appuyé sur l'idée que les muscles ne sont pas seulement responsables des mouvements mais sont aussi des vecteurs de la circulation sanguine et lymphatique.



Le Kinesio Taping est un traitement adapté à tous les stades d'une pathologie : de l'aigu au chronique.

C'est un outil complémentaire à nos autres techniques de soin et il peut être utilisé en prévention.

C'est une technique utilisable à tous les âges.

EFFETS DU KINESIO TAPING :

la peau

la circulation sanguine et lymphatique

les articulations et la posture

les fascias

les muscles

Techniques d'application du Kinesio Taping :

- *technique de correction mécanique* : repositionner une articulation ou un tissu
- *technique de correction ligamentaire et tendineuse* : créer une stimulation sur la zone du ligament ou du tendon pour augmenter la perception proprioceptive et stimuler le tissu
- *technique de correction fonctionnelle* : aider ou limiter le mouvement de l'articulation, former un pont entre les 2 ancrages.
- *technique de correction circulatoire* : activer le flux sanguin et lymphatique
- *technique de correction « space »* : soulager la douleur
- *technique de correction des fascias* : mobiliser les fascias dans le sens opposé à leur restriction afin d'améliorer la mobilité.

AVANT TOUTE APPLICATION IL FAUT :

- faire un bilan pour définir ce que le patient souhaite et ce que nous cherchons à obtenir afin de définir les muscles et les disfonctions à corriger ainsi que la technique à employer.
- raser les poils, nettoyer la peau.
- préparer les bandes et les coupes (ne pas oublier d'arrondir les angles), les appliquer en fonction du choix thérapeutique pris.
- respecter les tensions et les orientations, respecter le stade de lésion.
- activer la colle par des frictions avant de revenir à la position initiale.
- attendre 20 mn avant toute activité physique, voire 40mn avant d'aller dans l'eau.
- donner des conseils d'utilisation : ne pas frotter pour s'essuyer ; ne surtout pas utiliser de sèche cheveux pour sécher ; ne pas appliquer de produits dessus ; couvrir pour dormir ; ôter si il y a une gêne quelconque (irritation, douleur ...) et expliquer comment le faire.

PRATIQUE SUR LES MUSCLES

Pour toute application sur un muscle :

- base à 0% de tension, tissus sans tension
- mise en tension des tissus et application du corps de la bande avec le sens et la tension choisis
- base terminale à 0% de tension de la bande et tissus encore en tension

L'inhibition ou la facilitation se font en fonction de l'orientation et de la tension appliquées sur la bande.

Facilitation de la contraction musculaire (pdf:proximal-distal-facilitation):

- base sur origine du muscle, sans tension des tissus, 0% tension de bande
- application du corps de la bande parallèlement aux fibres musculaires, mises en tension, en direction de son insertion terminale, 15-35% tension de bande
- base terminale sur la terminaison du muscle, toujours en tension, tension de la bande 0%
- activation de la colle

Le rappel de tension du Kinesio Tape vers sa base d'origine va dans le sens de la contraction musculaire : ceci favorise la contraction et le mouvement provoqué par le muscle. Nous avons alors une facilitation de la contraction musculaire. Cela se fait pour un muscle affaibli.

Inhibition de la contraction musculaire (dpi : discal-proximal-inhibition) :

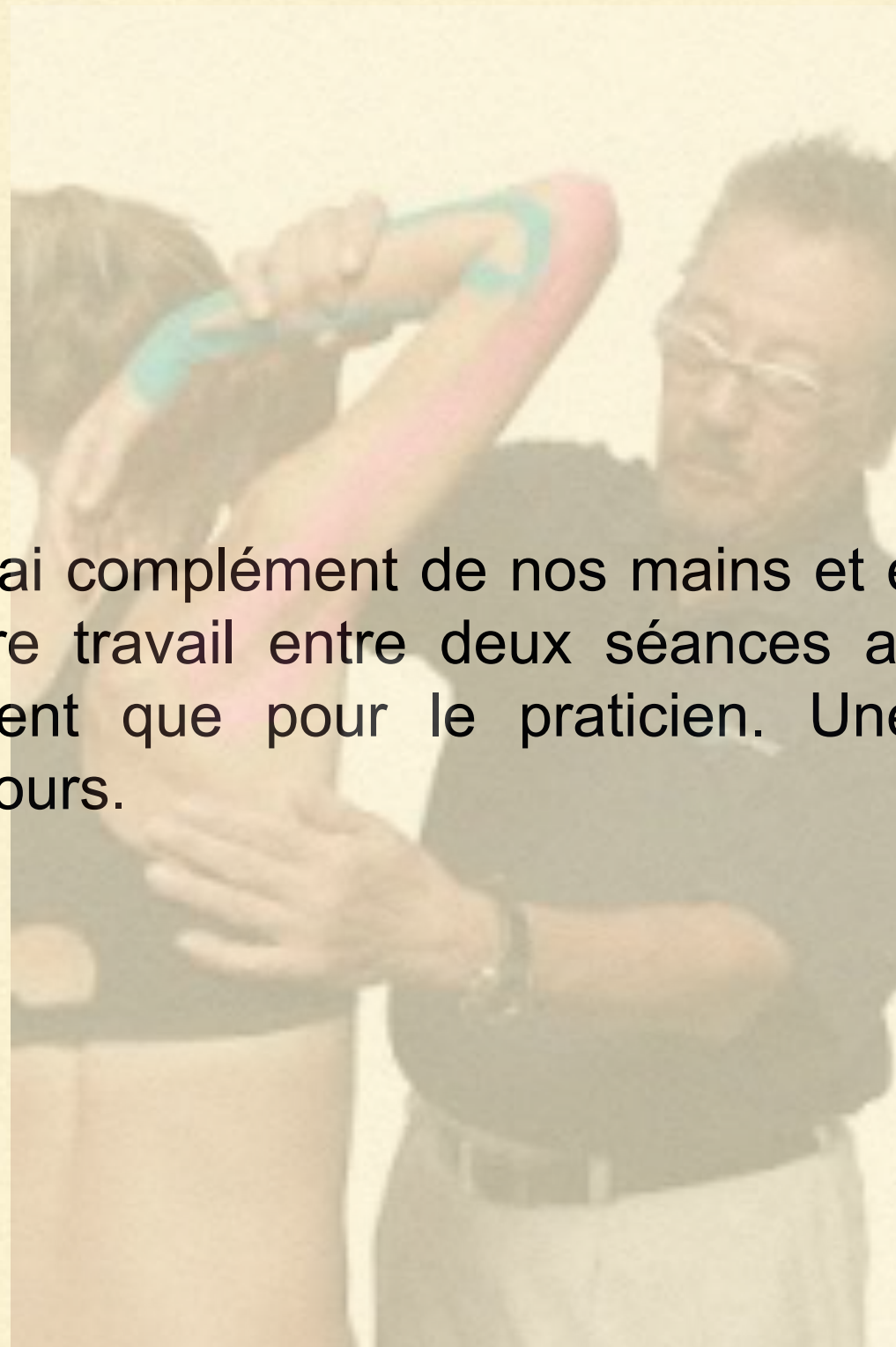
- base sur terminaison du muscle, sans tension des tissus, 0% tension de bande
- application du corps de la bande parallèlement aux fibres musculaires, mises en tension, en direction de son insertion d'origine, 15-25% tension de bande
- activation de la colle

Le rappel de tension du Kinesio Taping vers sa base va dans le sens inverse de la contraction musculaire : ceci inhibe la contraction et le mouvement provoqué par ce muscle. Nous avons une inhibition de la contraction musculaire.

On inhibe dans le cadre de contractures, de lutte contre des spasmes neurologiques ou contre des crampes.

Il est possible de compléter cette application par une correction des fascias soit en cherchant le sens préféré du patient, soit en cherchant un sens de restriction.

Cette technique est un vrai complément de nos mains et elle permet de prolonger l'action bénéfique de notre travail entre deux séances avec des résultats aussi surprenants pour le patient que pour le praticien. Une application peut être conservée en place 5 à 6 jours.





Contractures trapèze supérieur en inhibition et fascia



Fortes douleurs au niveau de la « bosse de bison »
tensions douloureuses trapèze supérieur
tendinopathie sus-épineux et fascia