

KINESIOLOGY TAPE MANUAL

Applications pratiques

Txema Aguirre

María Achalandabaso



Le livre "Kinesiology Tape Manual. Applications Pratiques" essaie d'approximer d'une façon simple la technique du Bandage Neuromusculaire ou Kinesiology Tape aux tous les professionnels qui ont commencés à l'utiliser ou sont intéressés à approfondir dans la connaissance de cette méthode.

Avec cet objectif, les auteurs de ce livre ont essayé de décrire, tout d'abord, ce qu'il est cette méthode qui est devenue à la mode, d'où il vient, à quoi ça serve et, avec cette base, décrire les différents types de techniques disponibles.

Il y a, minimum, 8 formes différentes d'appliquer la bande. Ça permettra de déterminer des variations dans les effets et les résultats.

L'idée original pour confectionner ce manuel, c'est d'orienter et éclaircir des doutes possibles sur la pose de la bande, la position de départ du patient et pendant le développement du bandage – quelque chose de fondamental pour l'obtention des résultats désirés-, et aussi d'essayer de donner une orientation basique sur les indications et techniques dans son application.

FORMES-TECHNIQUES-TENSION

4

Il existe fondamentalement deux manières de manipuler la bande, indépendamment de la forme qui lui est donnée, en fonction de l'étirement appliqué :

Sans l'étirer, en la posant directement sur le tissu. Nous l'appellerons "Technique Musculaire".

En l'étirant, en profitant de l'élasticité de la bande. Technique que nous dénomerons "Technique Ligamenteuse".

Le bandage recevra diverses dénominations en fonction de l'effet recherché et du type de tension appliqué.

La bande peut être appliquée sous les formes suivantes :

- :: Technique en **I**: Au-dessus du corps charnu du muscle, du point d'ouboureaux ou en réseau.
- :: Technique en **Y**: Autour du corps charnu du muscle.
- :: Technique en **X**: Depuis un point central autour du corps charnu du muscle.
- :: Technique en **Étoile**: Pour augmenter l'espace au centre.
- :: Technique en **Éventail**: Pour drainage lymphatique.
- :: Technique en **Donut**: Pour augmenter l'espace.

Les techniques de bandage seront :

- :: Musculaire
- :: Ligamenteuse ou Tendineuse
- :: Correctif Articulaire Fonctionnelle
- :: Correction Mécanique
- :: Correction des fascias
- :: Augmentation d'Espace.
- :: Lymphatique
- :: Segmentaire

27

Kinesiology Tape Manual

Technique Musculaire

Dans la **Technique Musculaire**, nous n'étirons jamais la bande : on tend le muscle, on étire la peau ou les deux à la fois, mais la bande est appliquée sans être tension, sur toute sa longueur. Le début de la bande est appliqué en position neutre puis on étire ou on fléchit le muscle en question pour faire glisser dessous la bande et finalement, on revient à la position neutre pour fixer la fin du bandage. On utilisera cette technique pour accentuer ou inhiber le ton musculaire.



Technique Ligamenteuse ou Tendineuse

Dans la **technique Ligamenteuse ou Tendineuse**, on profite au maximum de l'élasticité de la bande en appliquant une tension de 50 à 100% pour la pose.

Ligamenteuse

Dans la **technique tendineuse**, l'articulation doit se situer en position fonctionnelle pour poser le début du bandage, sans étirer tout d'abord puis en étirant ensuite là où nous le voulons, avec une tension de 50, 75 ou jusqu'à 100%. Avec ce niveau de tension, on fixe la bande sur l'articulation puis on pose l'autre extrémité sans étirer.



Tendineuse

Dans la **technique ligamenteuse**, l'articulation doit se situer en position fonctionnelle pour poser le début du bandage, sans étirer tout d'abord puis en étirant ensuite là où nous le voulons, avec une tension de 50, 75 ou jusqu'à 100%. Avec ce niveau de tension, on fixe la bande sur l'articulation puis on pose l'autre extrémité sans étirer.

Technique de Correction Mécanique

Dans la **technique de Correction Mécanique**, nous pouvons amener l'articulation à la position qui nous intéresse manuellement puis appliquer la bande, ou positionner l'articulation et bander directement. Le



28

Pour une meilleure compréhension et transfert des connaissances, les auteurs ont voulu montrer les aspects pratiques de cette technique de bandage et pour ça ils présentent 54 Applications Pratiques qui sont montrés d'une façon éminemment visuelle.

L'schéma de toutes les démonstrations est homogène et elles commencent avec la description des indications générales, la technique applicable au cas envisagé, les indications complémentaires à titre indicatif, le déroulement du bandage en quelques brèves étapes et des commentaires sur ces dernières.

Tout au long des 162 pages du livre, les auteurs ont essayés, avant tout de simplifier des concepts pour éviter des erreurs et pour qu'ils soient utiles, car il s'agit d'une technique "vivante" en plein essor, qui se prête à une multitude de variantes, pour que chaque thérapeute puisse apporter ses propres contributions et imaginer de nouvelles possibilités d'application.





Ce livre naît d'abord de la conviction de ses auteurs sur les bienfaits que peut apporter l'application d'une technique de bandage, le Taping Neuromusculaire, puis de la volonté de transmettre et de partager ces bons résultats. Car cette « nouvelle » technique de bandage, apparue en réalité dans les années soixante-dix et actuellement en pleine phase de « découverte » de la part des thérapeutes et des patients, peut, de par sa propre simplicité, frustrer les attentes de ces derniers si elle n'est pas appliquée, du début jusqu'à la fin, suivant un protocole très strict de pose.

La complicité entre les auteurs tente de transmettre tout au long du livre la connaissance et l'expérience professionnelle accumulée au fil des ans- à eux deux, plus de 25 ans – pour appliquer des solutions pratiques à des problèmes réels qu'ils ont eu à affronter tout au long de leur carrière et en faisant appel dans ce cas aux possibilités du Taping Neuromusculaire.



Txema Aguirre, avec plus de 25 grands tours cyclistes à son actif, entre le Tour de France, le Giro d'Italie et la Vuelta d'Espagne, apporte la vision pratique du sport professionnel, dans lequel un problème concret requiert une solution la plus pratique, rapide et efficace possible.

Maria Achalandabaso allie la rigueur et la base scientifique de la Kinésithérapie à de nouveaux concepts issus de la Kinésiologie, de la Chromothérapie...appliqués à l'utilisation de la technique du Taping Neuromusculaire.

NOUVEAUTÉ EDITORIEL

ISBN: 978-84-614-4526-5



 **BIOCORP**
E U R O P A
www.biocorp.es