

News #23 - Décembre 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Décembre !!

Ce mois-ci, je vous parle du **taping** nommé aussi le **kinésio-taping** ou le **k-tape** ou encore le **Tape**.

Mais qu'est ce que c'est ? Ce sont des **bandes adhésives de toutes les couleurs** qui se posent sur le corps.



Kesako ?

Le taping est une méthode **simple, efficace et non invasive** qui consiste à appliquer des **bandes élastiques spéciales** sur le corps humain afin de drainer, de stimuler ou d'inhiber les muscles, de protéger les articulations, de soutenir les tendons sans limiter les mouvements du quotidien.

Cette méthode a été créée dans les années 70 par le **Docteur Kenso Kase** un chiropracteur japonais.

Il est aussi défenseur de la **Colothérapie** ; c'est donc pour cela que les bandes sont colorées. A son époque, elles n'existaient qu'en 3 couleurs : beige couleur peau en Asie pour le **neutre**, bleu pour **refroidir et inhiber**, puis rouge pour **réchauffer et stimuler**.

Il existe actuellement tout plein de couleurs mais c'est "commercial" !!!

Ces bandes sont **efficaces** durant **environ 3 jours**. Elles peuvent être gardées sur notre corps même **sous la douche** à condition de ne pas frotter trop fort, ce qui risquerait de les décoller.



Quel est le principe et le but ?

Le principe du taping repose sur l'**élasticité de la bande** qui permet de modifier la pression exercée sur la peau et les tissus sous-jacents. L'**efficacité** de ces bandes réside sur la façon dont les **professionnels de santé** les posent sur le corps.

Le but est de :

- prévenir des blessures
- réduire la douleur
- drainer le gonflement
- stimuler la circulation sanguine et lymphatique
- soutenir les muscles et les articulations en les stimulant ou en les inhibant
- améliorer la performance physique et la récupération post effort



Pour qui ? Pour quoi ?

Ce sont des bandes qui sont indiquées chez **les sportifs** mais aussi chez les enfants, les femmes enceintes, les adultes ... Elles sont **destinées à tout le monde** pour nous aider dans notre quotidien !

Voici une liste non exhaustive des indications pour les poser :

- entorse : cheville, poignet, genou ...
- tendinite : d'Achille, sous rotulienne, essuie glace ...
- bursite : coude, épaule...
- périostite tibiale
- douleurs menstruelles
- lombalgies, dorsalgies, cervicalgies
- problème circulatoire ou lymphatique
- adhérence des fascias ou tissus cicatriciels
- lésions ligamentaires ou tendineuses
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires : hallux valgus ...
- ... etc ...



▲ Petit rappel ▲

Pour apprendre à poser ces bandes de Taping, la formation dure une semaine pour les professionnels de santé.

Ce sont les **connaissances anatomiques et physiologiques** acquises lors de nos études qui permettent d'établir un **diagnostic** et donc un soin adapté à chacun des patients.

C'est grâce à nos études et à la formation que la pose des bandes est efficace!

J'ai obtenu en 2015 un diplôme de K-Taping.

Depuis, je pose régulièrement ces bandes sur des sportifs ou pour soulager des douleurs chroniques ou aiguës.

Si vous avez besoin de conseils personnalisés sur ces fameuses bandes et de découvrir le taping, n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Prendre Rdv

Retrouvez aussi toutes mes newsletter sur mon [blog](#) !

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com

