



EDUQUA

école professionnelle de massage, santé et thérapie

Au Beaurivage Centre SàRL

Cours Théorique & Pratique



Massage & pose du Tape

Cours donné par Marie Bezzola

Version 15.09.2020

www.ABCtherapie.ch

info@ABCtherapie.ch

Rue du Parc 11 CH-1950 Sion ++ 41 (0) 78 767 45 00 ++ 41 (0) 27 203 22 79

Table des matières

1. LE TAPING	3
1.1. QU'EST-CE QUE LE TAPING ?	3
1.2. MOINS DE DOULEURS = PLUS DE MOBILITÉ	4
1.3. USURE ARTICULAIRE :	5
1.4. CONTRACTURE	5
1.5. CÉPHALÉES	5
1.6. DOULEURS MENSTRUELLES	5
1.7. GONFLEMENTS	5
1.8. RHUME	5
1.9. UN TRAITEMENT SANS EFFETS SECONDAIRES	6
2. QUELQUES EXEMPLES VÉCUS	7
3. COMMENT AGIT LE TAPING ?	8
4. LES FONCTIONS DU TAPING	8
5. LES EFFETS PRODUITS SONT LES SUIVANTS	9
6. QUAND EST-CE QUE LE TAPING N'EST PAS ADAPTÉ ?	9
7. AUTRES CONTRE-INDICATIONS :	9
8. D'OÙ VIENT LE TAPING ?	10
9. DE QUOI SONT FAITES LES BANDES DE TAPING ?	10
10. LE RÔLE DES COULEURS	11
11. LES CARACTÉRISTIQUES DES COULEURS	11
12. COMMENT PRÉPARER LES BANDES ET LES APPLIQUER	13
13. COMPRENDRE LES PRINCIPES D'APPLICATION	14
13.1. DÉTENTE DE MUSCLES CONTRACTÉS	14
13.2. ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE	15
13.3. DOULEURS ARTICULAIRES AIGUËS	15
13.4. RAIDEUR ARTICULAIRE DOULOUREUSE	15
13.5. DOULEURS NÉVRALGIQUES	16
13.6. CICATRICES RÉCENTES	16
13.7. CICATRICES ANCIENNES	16
14. APPLIQUER UNE BANDE DE TAPING	17
14.1. LE MATÉRIEL	17
14.2. LES ERREURS À ÉVITER	18
14.3. IMPORTANT	18
14.4. SOURCES	18
14.5. CONTRE-INDICATIONS	19
15. DOSSIER PRATIQUE	20
16. NOTES PERSONNELLES :	55

1. LE TAPING



1.1. Qu'est-ce que le TAPING ?

Originaire du Japon, il s'est d'abord répandu aux Etats-Unis avant de gagner l'Europe. Ce sont surtout les couleurs vives des petites bandes élastiques qui ont contribué à faire la notoriété de cette technique.

Que signifie exactement « TAPING » ?

Le taping fait référence à l'application de bandes adhésives (*"tape"* en anglais). Ces bandes sont appliquées directement sur la peau. Il existe deux sortes de bandes, des bandes élastiques extensibles, mais aussi des bandes non extensibles.

Important !

Les effets et l'emploi de ces deux types de bandes sont différents. Nous traitons essentiellement de l'application de bandes élastiques.

La technique du taping permet surtout **d'apaiser la douleur**. Quand on souffre moins, on peut bouger davantage, ce qui contribue à **réduire encore la douleur**. La douleur

Quelques exemples vécus

Patiente de 52 ans, avec **douleurs musculaires**, ainsi que des **crampes nocturnes**, avec **une faiblesse de la cheville** due à de **multiples entorses**.



Patiente de 89 ans, avec un **hématome** et un **œdème**, sur la cheville droite, au niveau de l'articulation de la cheville interne, dus à une légère entorse.



Patiente de 77 ans, atteinte **d'arthrose du genou gauche**, ne peut pas être opérée.



7. D'où vient le taping ?

Les premiers bandages fonctionnels ont été employés dans l'Égypte ancienne et la Grèce antique. Il s'agissait de bandes de tissu que l'on trempait dans la résine.

Kenzo Kase, un chiropraticien japonais, fut le **premier à employer le taping élastique. Dans les années 70 et 80.** Il cherche à reproduire les propriétés de la peau afin de stimuler la circulation et le métabolisme du processus de guérison. Fondée sur les principes de la kinésiologie, sa méthode fut baptisée « kinésio-taping ».



Les premiers succès de la méthode de Kase mirent en évidence de soulager la douleur et favorisant le mouvement et de réduire les œdèmes, ainsi que sur la lymphe. Pourtant, les techniques japonaises et la kinésiologie ne sont pas toujours compatibles avec la médecine occidentale. Il n'est pas étonnant que thérapeutes et médecins aient interprété le taping à leur façon en le nourrissant de leurs propres idées.

8. De quoi sont faites les bandes de taping ?

Le coton est robuste et bien toléré par la peau. La qualité et la résistance des fils de coton sont importantes. Les meilleures bandes de taping sont fabriquées en Corée. Elles mesurent généralement 2,5 de large sur des rouleaux de 30m. On trouve également des bandes prédécoupées, mais elles sont plus chères. Pour obtenir l'élasticité souhaitée, on mélange des fibres synthétiques et élastiques qui sont extensibles dans la longueur de + 40% à + 75%. **La colle est un acrylate qui est comparable à celui du pansement.**

- Il est important que la bande de taping soit agréable à porter. Elle ne doit être ni douloureuse ni provoquer de sensations de brûlure.
- Elle ne doit ni vous serrer ni compresser les tissus. Si c'est le cas, cela signifie qu'elle n'a pas été bien posée.
- Les bandes de taping ne sont pas réutilisables.
- Pour les personnes allergiques, ou à la peau sensible, faites un essai avec un petit morceau pendant quelques jours. Si la peau démange immédiatement ou une réaction allergique survient, retirer simplement la bande.
- Si vous n'avez aucune réaction particulière, vous pouvez garder plusieurs jours la bande.
- Si des rougeurs apparaissent en retirant la bande de vous inquiéter pas, c'est normal.
- Les bandes sont perméables à l'eau et à l'air.

- La douche quotidienne ne nuit pas aux bandes en vous séchant évitez les bords.
- Peut être séchées au sèche-cheveux.
- Peut être utilisées en piscine ou à la mer aucune contre-indication au chlore ou à l'eau salée.
- Pilosité importante, la peau doit être épilée ou rasée.
- Le temps d'une séance de sport ou jusqu'à une semaine.
- Décoller les bandes sous la douche et délicatement.

9. Le rôle des couleurs



Il existe aujourd'hui 14 couleurs différentes. **Les effets physiques du taping n'ont rien à voir avec le choix de la couleur.** Certains thérapeutes considèrent même qu'elles ont une action importante.

A l'origine, **on recommandait le beige pour les nerfs.** On attribue généralement **une action stimulante aux couleurs chaudes** comme le rouge, rose et l'orange, et **une action apaisante aux couleurs froides** comme le bleu. C'est aujourd'hui une quasi-évidence que les couleurs ont un effet sur l'homme (*chromothérapie*). **Il n'existe pas d'étude prouvant que la couleur des bandes a des effets particuliers.**

10. Les caractéristiques des couleurs (*chromothérapie*)

- **Rouge** : active et réchauffe, couleur du feu et de l'énergie. **On l'emploie pour traiter pour les inflammations aiguës comme action apaisante et relaxante comme les crampes ou de contracture.**
- **Bleu** : rafraîchit et apaise la douleur du fait que les vaisseaux sanguins se resserrent, action antiseptique, et **traite les inflammations.** A une action positive sur le système nerveux autonome.
- **Jaune** : apporte la joie, la lumière, la concentration, elle réchauffe l'âme. Elle stimule la digestion et renforce l'estomac. La couleur du plexus solaire, **on l'emploie pour soigner le rhumatisme et l'arthrose.**
- **Vert** : A l'harmonie et à l'espoir, la générosité, la sécurité, **il favorise la régénération des muscles et des tissus.**
- **Le turquoise** : favorise l'éveil, la conscience, la clarté et l'ouverture d'esprit, il peut avoir un effet de refroidissement. **On l'emploie pour traiter pour les inflammations aiguës comme action apaisante et relaxante comme les crampes ou les contractures.**

- **Le fuchsia** : est une couleur douce, symbole de tendresse. Il exprime la reconnaissance, l'engagement et la compassion. **On l'emploie pour traiter pour les inflammations aiguës, comme action apaisante et relaxante, contre les crampes ou les contractures.**
- **Violet** : il peut stabiliser les états d'âme. C'était la couleur en vogue dans les années 2009 et 2010.
- **Orange** : symbole de la joie de vivre, inspiration, créativité et de la communication. Il a une action stimulante sur la production d'adrénaline, resserre les vaisseaux sanguins, accélère le pouls et élève la température du corps. **Il stimule les reins, la vessie et les glandes. Il influence sur les voies respiratoires.**
- **Blanc** : symbolise la pureté, la clarté et l'innocence. On le combine avec d'autres couleurs. C'est le bon moment de rester discret.
- **Noir** : il exprime la tristesse, absence de lumière. Toutefois, le noir est comme le blanc, on le combine avec d'autres couleurs. Certains thérapeutes n'utilisent pas le noir.
- **Gris** : est la couleur de la neutralité absolue, de la prudence, de la réserve. Comme le blanc et le noir, il est souvent combiné avec d'autres couleurs.



Chromothérapie : La thérapie par la couleur (également appelée chromothérapie ou chromatothérapie) utilise différentes couleurs qui, sur la base de leurs différentes longueurs d'ondes, devraient améliorer l'état de santé psychique et physique du patient.

