

Le kinésioTaping: Qu'est-ce que c'est?

Si vous avez regardé des compétitions sportives à la télévision au cours des derniers mois, vous avez sans doute remarqué une nouvelle mode. En effet, on voit de plus en plus d'athlètes arborant des « bandes autocollantes » de toutes les couleurs sur différentes portions de leur corps. Il s'agit en fait de bande de kinésiotape. Une nouvelle technologie qui permet d'aider les athlètes à performer.

La méthode de kinésiotaping a pour but principal de faciliter le processus de guérison naturel du corps en apportant support et stabilité aux muscles et aux articulations sans pour autant en réduire l'amplitude de mouvement.

Le kinésiotape est utilisé entre autre pour :

- Rééduquer le système neuromusculaire
- Diminuer la douleur
- Optimiser les performances
- Prévenir les blessures
- Accélérer la guérison et augmenter la circulation sanguine
- Diminuer l'œdème



Comment ça s'applique?

Tout d'abord, selon la technique d'application, le tape permet le renforcement ou l'inhibition (relâchement) de certains muscles ciblés et permet le support et la stabilisation des articulations. L'application de kinésiotape permet également la stimulation des récepteurs de la peau entraînant la réduction de la douleur et la stimulation des récepteurs permettant une bonne proprioception (c'est-à-dire la sensation du corps dans l'espace / l'équilibre). De plus, l'élasticité du Tape entraînent un léger soulèvement de la peau élargissant ainsi l'espace entre les tissus ce qui permet un bon drainage lymphatique (diminution de l'enflure).



Le kinésiotape a plusieurs avantages par rapport au taping blanc traditionnel :

- Sans latex
- Pas besoin de pré-tape
- Élasticité (donc pas de limitation de l'amplitude de mouvement)
- Peut être porté plusieurs jours
- Résistant à l'eau
- Permet la respiration de la peau

Le kinésiotape est donc un atout essentiel dans le traitement des blessures sportives peu importe le genre de blessure. Il peut cependant être utilisé dans le traitement d'autres troubles par exemple associé au travail répétitif. Il est particulièrement efficace pour le traitement des entorses, des tendinites et des troubles associés aux déséquilibres musculaires. Tout le monde peut en bénéficier!

Vous voulez connaître cette technologie dans le but d'optimiser votre récupération. Contactez-moi. En tant que chiropraticienne, je suis formée pour diagnostiquer les troubles d'ordre neuro-musculo-squelettique. Depuis 2010, j'ai une formation supplémentaire en kinésiotaping car j'ai suivi les séminaires « Fundamentals of kinesiotaping-KT1 » et « Advanced Kinesiotaping-KT2 ». Plusieurs de mes patients sont convaincus de l'efficacité du kinésiotape.

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne
Clinique chiropratique Duberger
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9
(418) 683-2545



