



Le *taping* ou bandage adhésif thérapeutique

Lorsqu'on écoute les sports à la télévision ou lorsqu'on connaît quelqu'un qui est suivi en physiothérapie, on voit fréquemment différentes techniques de bandages thérapeutiques. Mais qu'est-ce que le *taping* et à quoi est-ce que ça sert ?

En fait, il faut savoir qu'il y en a plusieurs types. Le plus ancien est le **taping athlétique**. Celui-ci est blanc et il est généralement appliqué par dessus une couche de mousse qui protège la peau. Il n'est pas élastique ni hydrofuge et sa durée d'efficacité est relativement limitée (plus efficace durant la première heure d'application). Il est surtout utilisé pour protéger une articulation blessée en limitant son mouvement.

Il y a ensuite le **taping neuroproprioceptif** ou kinésiotaping. Contrairement au précédent, celui-ci est très élastique et se décline en plusieurs couleurs. Il faut cependant savoir que même si les couleurs sont différentes, le tape en tant que tel est le même. Les couleurs sont généralement utilisées selon la préférence du client. Étant donné sa grande élasticité, on peut décrire des courbes ou faire des formes particulières. Selon sa configuration, il peut être utilisé pour trois objectifs précis :

1. Inhiber un muscle ou muscle ou le faciliter
2. Désensibiliser une région douloureuse
3. Diminuer le gonflement / œdème d'une région blessée (Drainage lymphatique)

Les avantages du taping neuroproprioceptifs sont sa durabilité (peut être conservé 3-5 jours), son imperméabilité (possibilité de prendre une douche) et nombreuses possibilités d'applications. Cependant, il n'est pas toujours facile à manipuler car il ne colle qu'une seule fois et il faut savoir dès le départ quel est notre but thérapeutique afin de bien l'appliquer.

En physiothérapie, le taping est souvent utilisé comme complément à mon traitement. Lorsqu'un patient est soulagé par un taping en particulier, je préconise généralement l'autonomie en démontrant à un proche comment le poser. Si vous pensez que le taping pourrait vous aider, n'hésitez pas à m'en parler, il me fera plaisir d'évaluer votre condition afin de vous suggérer la meilleure option pour vous.