

QU'EST CE QUE LE KINESIO TAPING® ?



Le Kinesio Taping® n'est pas seulement une technique de strapping. C'est une nouvelle approche concernant les désordres musculaires, tendineux, ligamentaires et circulatoires. Le Kinesio Taping® permet également de réduire considérablement les inflammations, oedèmes et lymphoedèmes.

L'application de Kinesio Taping® permet de réduire les délais de récupération et induit un traitement 24h/24.

L'idée de base est que les muscles ne sont pas seulement responsables des mouvements du corps, mais aussi un vecteur de la circulation sanguine et lymphatique. Lors de lésions musculaires ou d'inflammation, l'espace entre la peau et le muscle est réduit ce qui limite la circulation lymphatique. Cette compression stimule également les mécanorécepteurs de la douleur.

Le strapping que nous avons généralement l'habitude d'utiliser exerce une augmentation de pression au niveau des lésions et limite considérablement les mouvements articulaires tout en réduisant la circulation sous cutanée.

Le Kinesio Taping® est totalement différent. Il faut revoir complètement notre philosophie de la contention. Le Kinesio Taping® permet une liberté de mouvement totale et fonctionne comme une pompe stimulant la circulation lymphatique. Le résultat est la réduction de la pression et de l'irritation des récepteurs sous cutanés.

Le Kinesio Taping® réduit l'inflammation, la fatigue musculaire, la douleur. Il corrige la posture et réduit les risques de rechute. Voici quelques exemples d'indications thérapeutiques:

- Les lésions musculaires, contusions, hématomes.

- La périostite.

- Les tendinites d'Achille, rotulienne, de la coiffe des rotateurs.....

- La récupération sur une entorse aiguë de cheville

- Les syndromes douloureux d'épaules.

- L'instabilité d'épaule et acromio-claviculaire.

- ETC.....

