
TAPING / KINÉSIOLOGIQUE

GUIDE D'APPLICATION





AVERTISSEMENT

Les informations et les applications illustrées dans cette notice ont une valeur purement informative et ne constituent pas des lignes de conduite d'ordre médical. Les applications décrites s'adressent exclusivement à des sujets majeurs et en bonne santé.

Nous vous invitons à consulter votre médecin avant d'utiliser la bande kinésiologique ou d'effectuer les applications décrites.

En cas de problèmes physiques, maladies, blessures ou prise de médicaments, il est strictement indispensable d'avoir le feu vert de votre médecin pour l'utilisation de ce produit et l'exécution du taping.

Si le médecin vous déconseille l'utilisation de ce produit et les applications se trouvant à l'intérieur de ce guide, nous vous invitons à suivre son conseil. Si une gêne ou des douleurs se manifestent pendant l'utilisation de la bande, suspendez-la immédiatement et allez consulter votre médecin.

Dans certains cas, des réactions cutanées peuvent apparaître, comme rougeurs, démangeaisons, urticaire ou œdèmes. Si tel est le cas, retirer immédiatement le tape et suspendez l'utilisation. Si les symptômes persistent ou ne s'atténuent pas au bout de deux jours, consulter votre médecin.

Il est impératif d'éviter l'utilisation de la bande en cas de: irritations cutanées, infections en cours, blessures ou ulcères cutanés, tendinites ou traumatismes musculaires aigus, phlébites, métastases, thrombose aiguë. L'application du produit se fait exclusivement par voie cutanée avec patch, et elle est formellement déconseillée sur ou près des blessures ou des parties internes du corps.

L'application de la bande doit être exécutée par des professionnels du secteur et par un personnel certifié ayant suivi la formation adéquate.



Index

Introduction	04
Utilisations	06
Principe de fonctionnement	07
Application	08
Conseils	10
Épaule	11
Coude	12
Poignet	13
Dos	14
Cervicales	15
Zone lombaire	16
Genou/rotule	17
Quadriceps	18
Mollet	19
Tibia	20
Aine	21
Bandelette ilio-tibiale	22
Muscles ischio-jambiers	23
Tendon D'Achille	24
Fasciite Plantaire	25
Drainage	26



BONJOUR !

Merci d'avoir choisi **KALAHARI 4 wellness**.

Cet e-book a pour but de vous offrir un guide sur le **TAPING KINÉSIOLOGIQUE**, pour vous mettre dans les meilleures conditions d'utilisation de votre bande en toute conscience !

Chez **KALAHARI 4 wellness**, nous avons voulu créer un produit de qualité en mesure d'apaiser votre douleur et de vous apporter tout le soutien nécessaire dans les moments de besoin, que vous soyez un athlète professionnel ou un patient qui doit l'utiliser pour une rééducation ou une physiothérapie générale.

Notre tape a été conçu avec l'objectif d'être pratique, léger et adhérent que ce soit pour une utilisation prolongée ou plusieurs séances d'entraînement ou encore des conditions extrêmes comme transpiration excessive, humidité, utilisation en piscine ou douches quotidiennes.

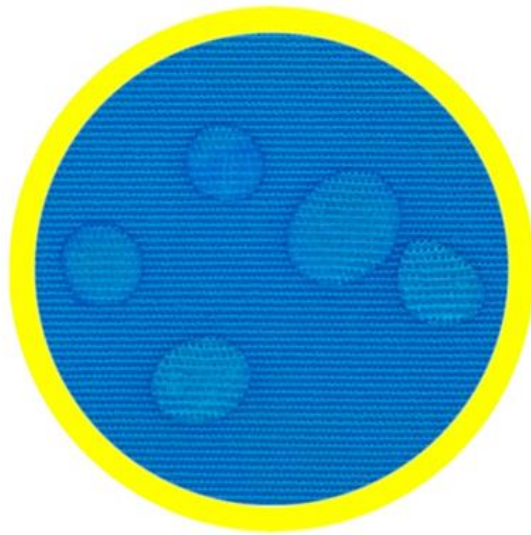
Ainsi, la bande KALAHARI 4 wellness présente les caractéristiques techniques suivantes :

- **Matière :**

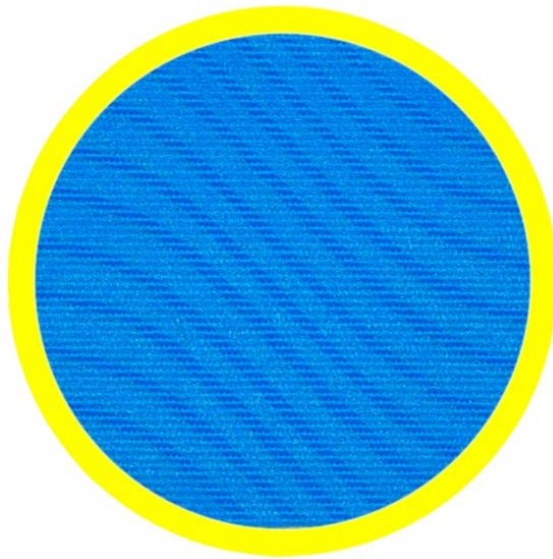
95% RAYON (SOIE – ARTIFICIELLE) + 5% SPANDEX

Contrairement aux bandes classiques en coton, notre tape a été élaboré à partir d'un matériau technique de haute qualité (Rayon- SOIE artificielle) qui garantit :

- PLUS DE RÉSISTANCE À L'EAU ET À LA SUEUR, pour une meilleure adhérence ;
- UN PLUS GRAND SOUTIEN POUR LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS, pour optimiser performance et prestations ;
- RAPIDITÉ DE SÉCHAGE, pour éviter un effet de lourdeur et d'humidité ;
- LÉGÈRETÉ pour augmenter la sensation de confort ;
- MOINS DE FROTTEMENT ENTRE LE TAPE ET LES VÊTEMENTS, pour être plus à l'aise.



- **Colle acrylique hypoallergénique sans latex :**
Adaptée aux peaux sensibles et appliquée par ondulations.
Permet à la peau de respirer et à l'humidité de s'évacuer.



- **Épaisseur et élasticité, comme celle de la peau :**
Simule l'action de la peau et réduit la fatigue cutanée.
- **Couleurs: noir, bleu, rose, vert.**
Les bandes sont identiques entre elles, la couleur ne fait aucune différence !

POURQUOI L'UTILISER ?

Le taping élastique débarque au niveau international en 1988, aux Jeux Olympiques de Séoul avec les athlètes de l'équipe Nationale Japonaise de volleyball. À partir de là, grâce aux bienfaits et à l'efficacité de cette méthode, elle se diffuse dans le monde entier, et représente aujourd'hui une technique fiable employée par les kinésithérapeutes, entraîneurs sportifs, physiothérapeutes, masseurs, etc. et qui donne des résultats significatifs chez les patients, que ce soit dans un cadre sportif, ré éducationnel, ou de rétablissement.

Contrairement à un bandage rigide classique, le tape kinésiologique s'adapte au mouvement des muscles et simule les caractéristiques de la peau pour permettre à l'utilisateur de bouger librement tout en étant protégé.

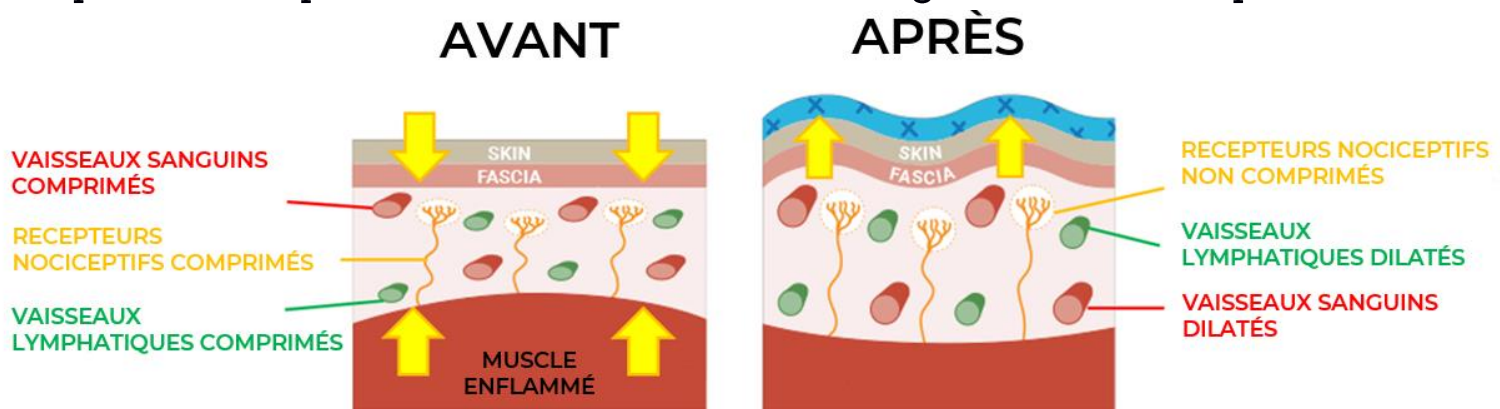
Le tape appliqué correctement peut apporter les bénéfices suivants:

- **soulager douleur et gênes musculaires**, en améliorant le bien-être physique à travers la stimulation des récepteurs sensoriels de la peau;
- **prévenir les blessures**, en réduisant les risques de surextension ou surcontraction du muscle, et aider à rétablir la bonne tension musculaire en augmentant ou diminuant l'extension ;
- **booster le lymphodrainage et la circulation**, et permettre une résorption rapide des oedèmes et des enflures ;
- **soutenir les muscles et les articulations**, en contribuant à l'activité musculaire et en accompagnant les articulations lors des phases de correction et d'alignement, tout en améliorant par conséquent les performances sportives ;
- **améliorer la perception du mouvement**, avec une meilleure qualité d'élasticité musculaire et d'amplitude du mouvement (ROM).

COMMENT ÇA MARCHE ?

Quand il y a inflammation, contraction ou rigidité du muscle, l'espace qui se trouve entre la peau et le muscle est comprimé, ce qui provoque une gêne et une congestion du flux lymphatique et de la circulation. Cette compression exerce une pression sur les **récepteurs sensoriels** situés entre peau et muscles, qui signalent à leur tour la douleur et la gêne au cerveau.

En appliquant la bande sur la peau, on va aller légèrement "soulager" la peau, en créant un **effet d'ondulation** qui atténue la charge sur les récepteurs nociceptifs. On diminue ainsi l'inconfort et la fatigue musculaire tout en permettant un rétablissement progressif des fonctions motrices. Cela permet de récupérer plus rapidement après une blessure ou une charge de travail importante.



La bande kinésilogique se révèle également très utile dans le soin des œdèmes, enflures ou épanchements, car le soulèvement de la peau permet d'augmenter le **drainage lymphatique** et la **circulation**, tout en évitant l'accumulation de liquides interstitiels. Pour cela on applique généralement le tape découpé en forme d'éventail sur la peau. Ainsi, le patch provoque une série de convolutions de la peau comme des vaguelettes, qui vont agir sur le flux lymphatique comme des pompes de drainage, en facilitant la résorption de l'œdème ou de l'enflure et en soulageant la douleur.

En plus de cela, le tape exerce une fonction proprioceptive, c'est-à-dire de **protection des tendons et des ligaments**, en aidant les articulations à adopter une bonne posture et en augmentant la perception de stabilité dans le système articulaire.

COMMENT L'APPLIQUER ?

TENSION DE LA BANDE:

Il est fondamental d'exercer sur la bande un bon niveau de tension (c'est-à-dire d'étirement), variable selon l'effet et l'application que l'on souhaite obtenir :

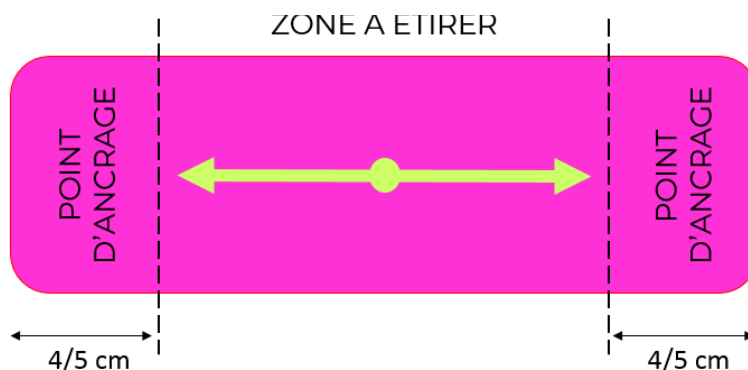
- **pour des applications en vue de drainages ou de décompression** : on applique la bande sans tension, en mettant la zone du corps concernée en position d'étirement;
- **pour des applications en vue de stabilisation ou de compression** : on applique la bande avec une tension modérée, d'environ 50 à 90%. Ou bien on met la zone à traiter en position de raccourcissement et on applique la bande sans tension.

Attention : une tension excessive peut provoquer gêne, irritation et démangeaisons !

On peut faire adhérer le patch sur la peau de deux façons :

APPLICATION END TO END : on applique la bande sur la peau en partant du premier point d'ancrage, sans tension et en prenant garde de ne pas empiéter sur le parcours d'un autre muscle. On tend la partie centrale de la bande jusqu'à obtention du niveau de tension désiré, en tenant compte de l'anatomie des muscles et en restant le plus parallèle possible avec les fibres musculaires. On applique l'autre point d'ancrage sur la peau, sans tension.

APPLICATION CENTER FIRST : on retire la bande de son film sur la zone centrale et on l'applique sur la peau avec le niveau de tension désiré. Ensuite, on place les deux points d'ancrage sans tension.



La bande doit être découpée selon la longueur du muscle concerné, en ajoutant quelques centimètres (4/5cm) qui permettront de faire adhérer les deux points d'ancrage. Il existe différentes techniques de découpe, comme :

TAPE EN "I" :

C'est l'application la plus classique, elle s'utilise sur des structures musculaires longues, comme par exemple les muscles lombaires et le quadriceps fémoral.



TAPE EN "Y" :

On l'utilise sur les muscles parallèles ou composés de plusieurs parties, comme le muscle vaste médial, latéral, les muscles deltoïdes, jumeaux, etc..

Pour appliquer la bande sur la peau, placer d'abord les points d'ancrage puis tendre de chaque côté les deux parties qui la composent.



TAPE EN "X" :

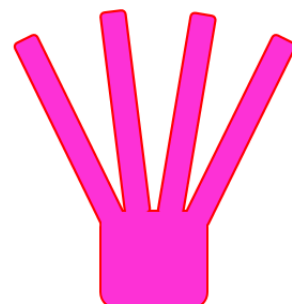
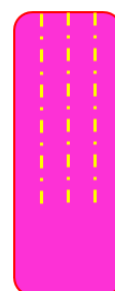
On l'utilise généralement pour la stabilisation et le soutien des muscles qui s'allongent d'une jonction à l'autre, comme les muscles de l'avant-bras, en appliquant la bande du coude au poignet.

Pour appliquer bande sur la peau, placer d'abord le point d'ancrage de la partie centrale sur la zone concernée puis tendre, une après l'autre, les quatre extrémités de la bande.



TAPE EN "W" :

On l'utilise principalement pour des applications drainantes ou pour réduire les hématomes. Pour appliquer la bande, placer d'abord le point d'ancrage non découpé sur le lymphoedème à drainer, puis tendre une extrémité après l'autre.



QUELQUES CONSEILS...

Avant de vous illustrer les principales applications du taping kinésithologique, nous souhaitons vous offrir quelques conseils précieux pour que vous utilisiez votre tape au mieux, en optimiser les bienfaits et éviter problèmes ou irritations.

AVANT LE TAPING :

- ✓ Assurez-vous d'avoir la peau propre, sèche et sans huile ni crème. Si la peau n'est pas parfaitement propre, la bande ne peut pas bien adhérer et tendra à se décoller rapidement. De plus, il faut s'assurer que les mains qui appliqueront la bande sont également propres et sèches ;
- ✓ À l'aide des ciseaux, arrondissez les bords de la bande avant d'ôter la protection. Cela évite que les coins de la bande ne se soulèvent et ne frottent avec les vêtements, ce qui, par conséquent, les ferait se décoller de la peau ;
- ✓ En cas de pilosité importante, il est conseillé de raser la zone d'application de la bande ;
- ✓ Appliquez la bande au moins 30 minutes avant l'activité physique ou avant la douche. Cela permettra au patch d'adhérer correctement à la peau ;
- ✓ Frottez la bande avec vos mains une fois appliquée. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

APRÈS LE TAPING :

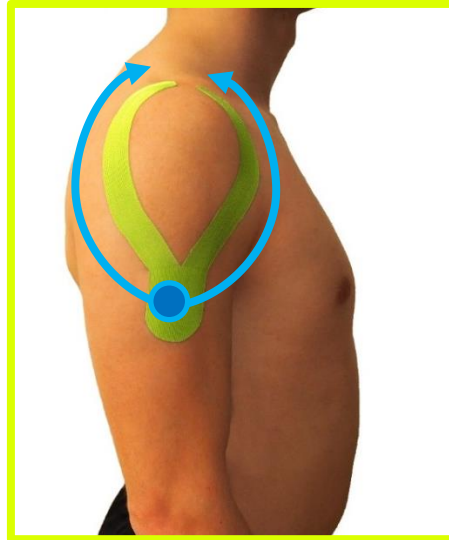
- ✓ Faites très attention en retirant la bande pour éviter coupures, bleus, voire saignements ;
- ✓ Enlevez la bande très lentement avec de l'eau chaude ou du savon doux ;
- ✓ Suivez le sens de la pousse des poils pour enlever la bande ;
- ✓ Avant de procéder à un autre traitement de la même zone, attendez 2 jours pour permettre à la peau de se reposer et éviter toute pathologie.

1) ÉPAULE :

MATÉRIEL REQUIS : 1 tape en "Y".

EXÉCUTION : avec partenaire.

Application utilisée en cas de pathologies post-traumatiques ou d'inflammation. Le taping réduit l'effort de l'articulation, améliore la biomécanique de l'épaule, tout en atténuant l'inflammation et la sensation de douleur.



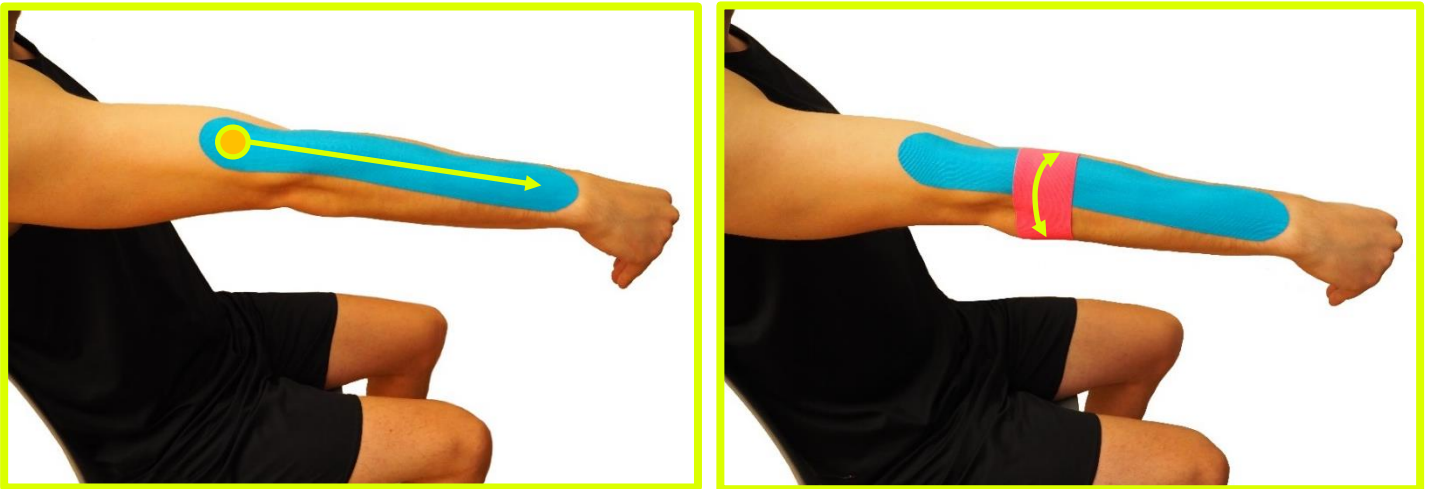
- 1) Mettez-vous debout et mettez le bras concerné derrière le dos ;
- 2) Appliquez la base du tape en "Y" en plaçant le point d'ancrage sur le **deltoïde** ;
- 3) Faites adhérer l'avant du "Y" en le pliant tout autour du **côté avant de l'épaule** pour arriver jusqu'en haut. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 4) Attrapez l'épaule opposée avec la main de l'épaule concernée ;
- 5) Faites adhérer la deuxième partie du "Y" en le pliant tout autour du **côté arrière de l'épaule** pour arriver jusqu'en haut. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 6) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

2) COUDE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application particulièrement recommandée pour les inflammations des tendons, comme le **tennis elbow**. Le taping apporte stabilité et soutien à la zone du coude en favorisant les mouvements et en réduisant l'inflammation et la sensation de douleur.



- 1) Asseyez-vous, tendez le bras et pliez le poignet, doigts vers le bas;
- 2) Appliquez le tape en partant de juste **au-dessus du coude** jusqu'au **poignet**, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale juste **au-dessous du coude** au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée.
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

3) POIGNET :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de pathologies post-traumatiques ou d'inflammation. S'avère particulièrement efficace pour le **syndrome du canal carpien**. Le taping apporte stabilité et soutien à la zone du coude en favorisant les mouvements et en réduisant l'inflammation et la sensation de douleur.



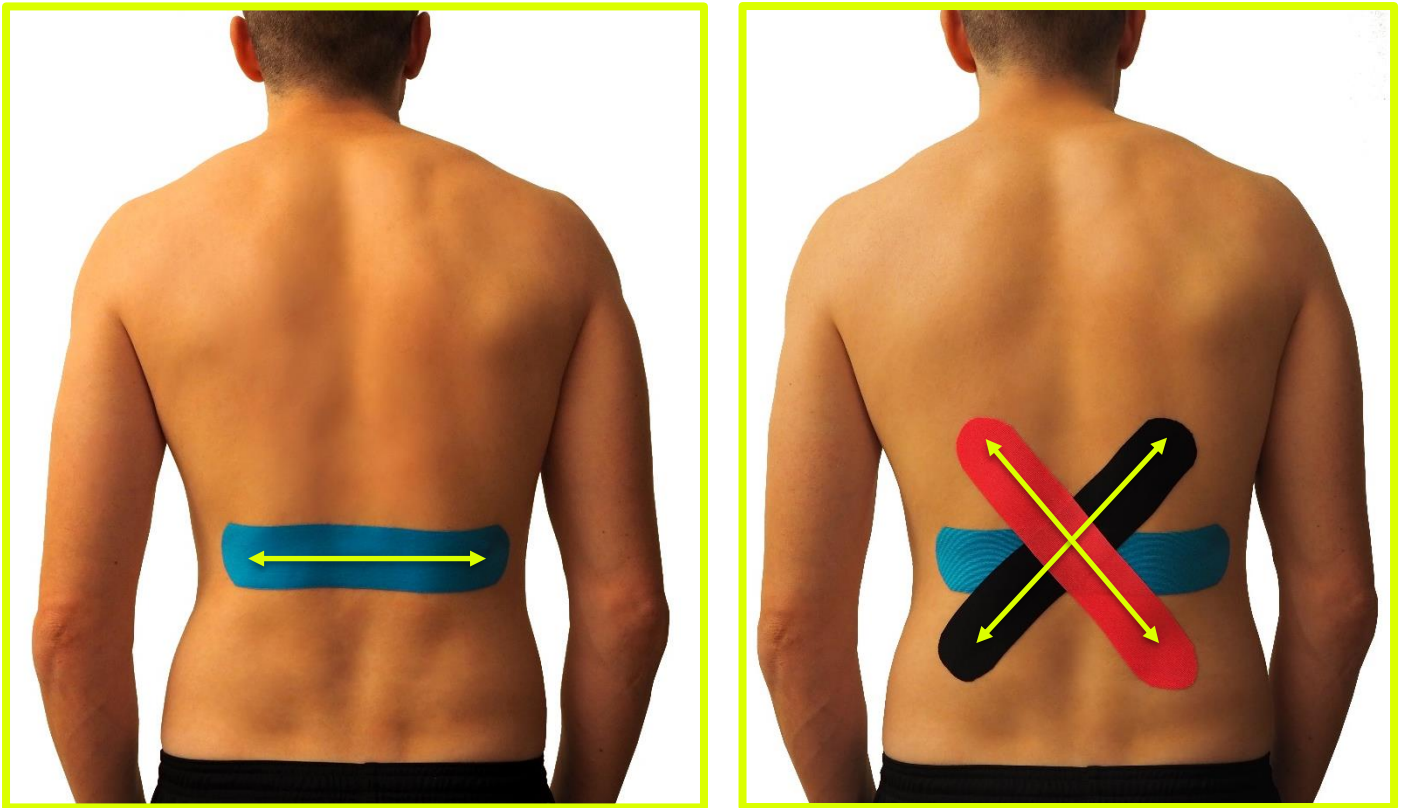
- 1) Asseyez-vous, tendez le bras et pliez le poignet, doigts vers le bas ;
- 2) Appliquez le tape en partant du **dessus de la main jusqu'au coude**, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale, juste **au-dessus du poignet** au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

4) DOS :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 3 longs.

EXÉCUTION : avec partenaire.

Application utilisée pour les contractures musculaires, les douleurs musculosquelettiques, **le mal au dos** et **le coup du lapin**. Le taping apporte stabilité et soutien, en prévenant les lombalgies, et les charges excessives à la salle de sport ou au travail.



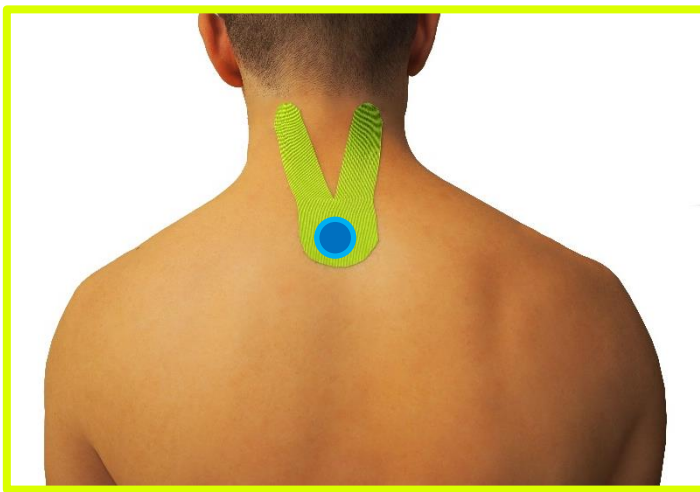
- 1) Mettez-vous debout et posez vos mains sur les genoux en pliant le buste en avant d'environ 45° ;
- 2) Appliquez le tape dans le sens horizontal sur la zone douloureuse du **dos**, en exerçant une légère tension ;
- 3) Appliquez deux autres bandes de tape pour former une croix juste au-dessus de la zone douloureuse ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

5) CERVICALES :

MATÉRIEL REQUIS : 1 tape en "Y", 1 tape en "I" court.

EXÉCUTION : avec partenaire.

Application utilisée pour soulager les douleurs du cou et les **symptômes de cervicalgie**. Le taping apporte stabilité et soutien, permet de détendre les muscles, booste la circulation et réduit la pression sur les points myofasciaux les plus sensibles.



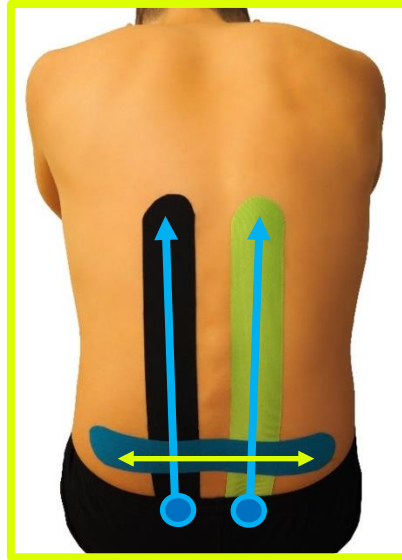
- 1) Penchez la tête en avant en essayant de toucher la base du cou avec le menton ;
- 2) Placez le point d'ancrage du tape en "Y" sur la **colonne vertébrale**, à la hauteur des omoplates ;
- 3) Faites adhérer les deux côtés du "Y" le long des **côtés de la nuque** jusqu'à environ 1cm des cheveux, en les tirant un après l'autre avec une légère tension ;
- 4) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

6) ZONE LOMBAIRE :

MATÉRIEL REQUIS : 1 tape en "I", 2 longs et 1 court.

EXÉCUTION : avec partenaire.

Application utilisée pour les douleurs de la zone lombaire. Le taping réduit la pression sur la musculature associée, en manipulant le fascia et en boostant la circulation dans la zone concernée pour soulager la sensation de douleur.



- 1) Mettez-vous debout et posez vos mains sur les genoux en pliant le buste en avant d'environ 45° ;
- 2) Appliquer le tape dans le sens vertical à partir du **dessus de la fesse** jusqu'à environ la **moitié du dos**, en suivant la colonne vertébrale. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 3) Appliquez un deuxième tape dans le sens vertical de l'autre côté, à partir du **dessus de la fesse** jusqu'à environ la **moitié du dos**, en suivant la colonne vertébrale. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 4) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

7) GENOU / ROTULE :

MATÉRIEL REQUIS : 2 tape en "Y", 1 tape en "I" court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée pour les problèmes de genou ou de **péritendinite rotulienne**. Le taping apporte soutien au genou en équilibrant l'action des muscles, améliore l'amplitude de mouvement et soulage la douleur et la pression sur les tendons enflammés.



- 1) Allongez-vous par terre et pliez la jambe d'environ 45° ;
- 2) Appliquez la base du tape en "Y", en plaçant le point d'ancrage sur le **tibia**, juste au-dessous de la rotule. Faites adhérer les côtés du "Y" en les pliant tout autour de la **rotule**. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 3) Appliquez la base du deuxième tape en "Y", en plaçant le point d'ancrage sur le **muscle de la cuisse** juste au-dessus de la rotule. Faites adhérer les côtés du "Y" en les pliant tout autour de la **rotule** et en les superposant à la première bande. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 4) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

8) QUADRICEPS :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



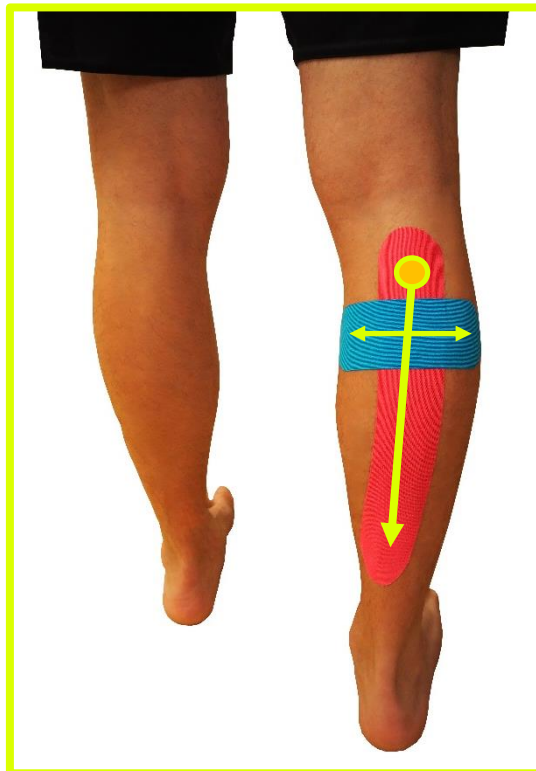
- 1) Mettez-vous à genou de façon à détendre complètement les muscles des cuisses ;
- 2) Appliquez le tape du **haut de la cuisse** jusqu'au-dessus du **genou**, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

9) MOLLET :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



- 1) Allongez-vous sur le ventre et fléchissez le pied ou bien allongez-vous par terre et pliez la jambe d'environ 45° ;
- 2) Appliquez le tape en partant de juste au-dessus de la cheville jusqu'à la partie supérieure du mollet, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

10) TIBIA :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 2 courts.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



1) Allongez-vous sur le dos ou bien asseyez-vous et pliez la jambe d'environ 45° ;

Appliquez le tape en partant de juste au-dessus de la cheville jusqu'à sous le genou, avec une légère tension ;

3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;

4) Ajoutez une autre bande sur la zone douloureuse si nécessaire ;

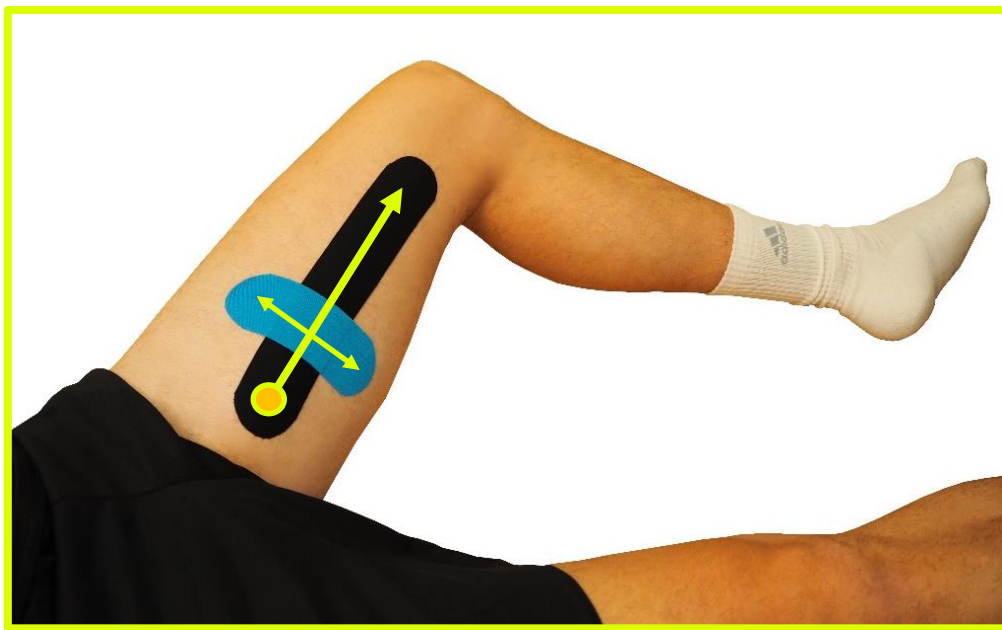
5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

11) AINE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



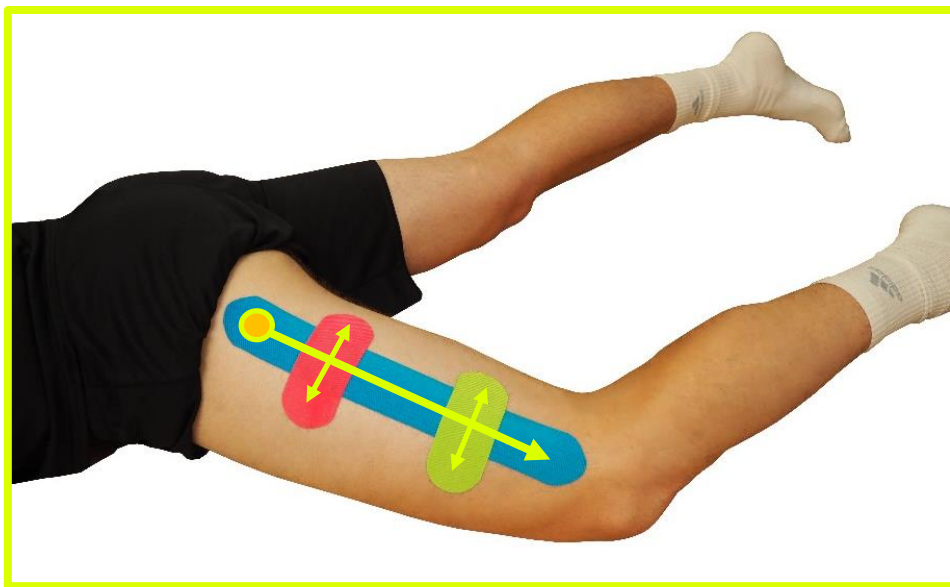
- 1) Allongez-vous sur le dos et ouvrez les jambes d'environ 45° ;
- 2) Appliquez le tape en partant du haut de l'intérieur de la cuisse jusqu'au-dessus du genou, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

12) BANDELLA ILEOTIBIALE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 2 courts.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



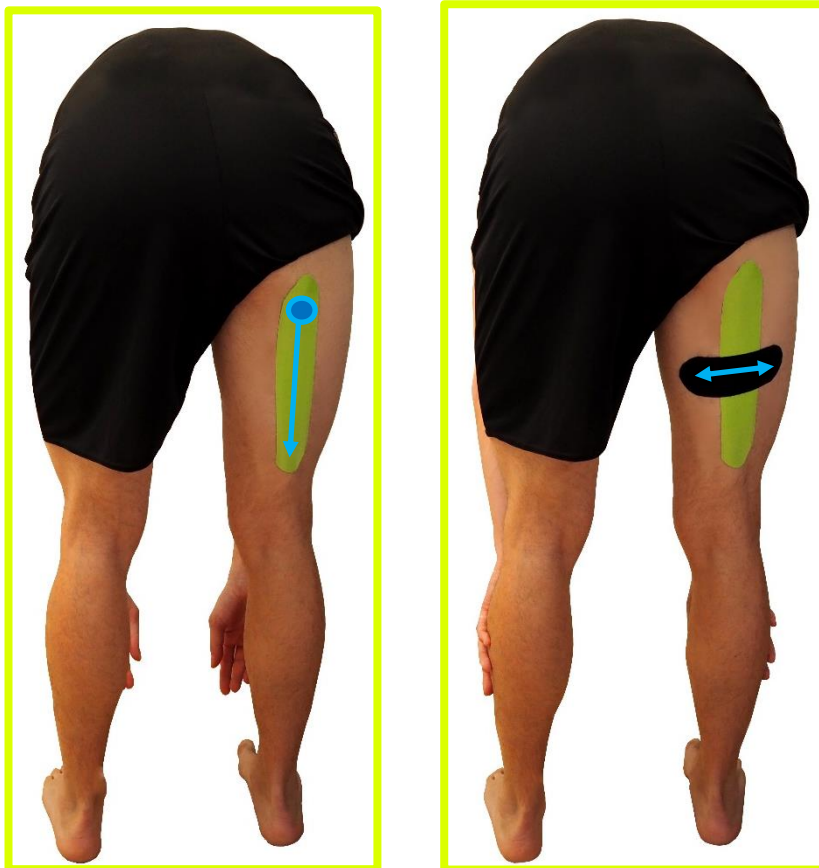
- 1) Allongez-vous sur le côté et pliez le genou pour qu'il touche le sol;
- 2) Appliquez le tape en partant du haut de la **cuisse** jusqu'**au-dessus du genou**, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Ajoutez une autre bande sur la zone douloureuse si nécessaire ;
- 5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

13) MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec partenaire.

Application utilisée en cas de blessure, comme déchirures musculaires, inflammations, contractures ou foulures. Le taping accélère le processus de rétablissement et soulage la douleur, en détendant le muscle et en boostant la circulation.



- 1) Mettez-vous debout, pliez le buste et essayez de toucher la pointe des pieds avec vos mains en tendant les genoux ;
- 2) Appliquez le tape en partant de **sous la fesse jusqu'au-dessus du genou**, avec une légère tension ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

14) TENDON D'ACHILLE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I", 1 long et 2 courts.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée pour des pathologies post-traumatiques ou des inflammations. Se révèle idéale pour les tendinopathies ou les inflammations du **tendon d'Achille**, pathologie fréquente chez les coureurs. Le taping apporte stabilité et soutien, en atténuant l'inflammation et la sensation de douleur.



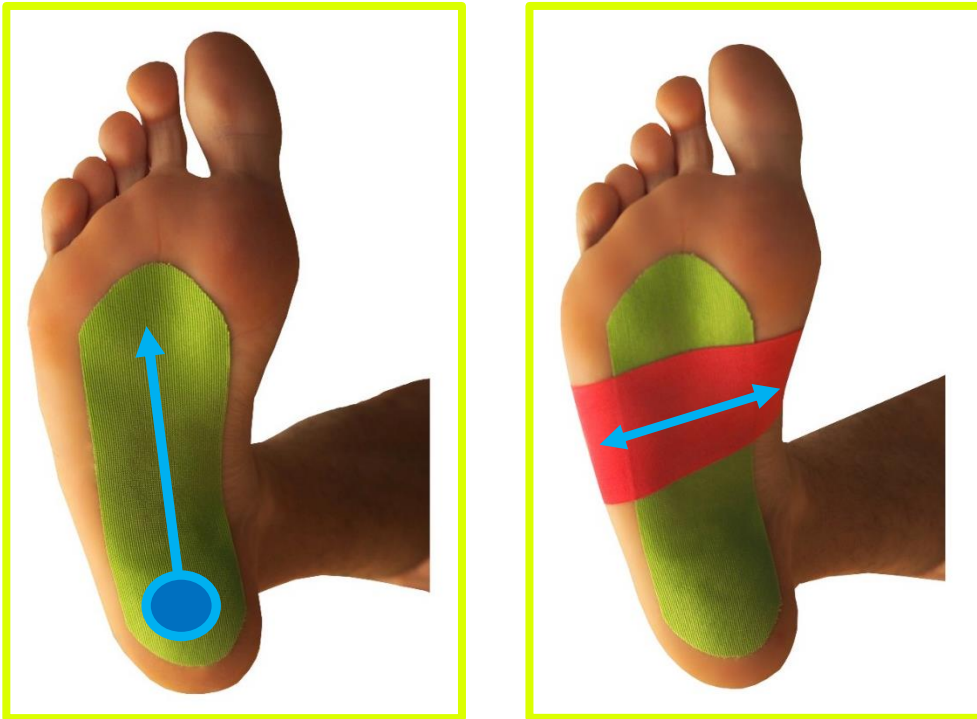
- 1) Allongez-vous sur le ventre et fléchissez le pied ou bien asseyez-vous sur une chaise et posez la cheville sur le genou de la jambe opposée ;
- 2) Appliquez le tape en partant de la moitié de la **voûte plantaire** jusqu'à la partie supérieure du **mollet**, en passant par le tendon d'Achille. Exercez une légère tension sur la bande ;
- 3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;
- 4) Ajoutez une autre bande sur la zone douloureuse si nécessaire ;
- 5) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

15) FASCIITE PLANTAIRE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "I" ou "W", 1 long et 1 court.

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée pour soigner les symptômes douloureux de la voûte plantaire. Le taping apporte stabilité et soutien à la voûte plantaire en détendant le pied, tout en atténuant l'inflammation et en soulageant la douleur.



1) Allongez-vous sur le ventre, pliez le genou et mettez le pied en marteau ou bien asseyez-vous et posez la cheville sur le genou de la jambe opposée ;

2) Appliquez le tape en partant du talon jusqu'à la base des doigts de pied avec une légère tension. On peut aussi la bande en "W" pour avoir un meilleur drainage ;

3) Ajoutez une bande horizontale au niveau de la zone douloureuse, avec une tension modérée ;

4) Frottez le tape avec les mains après l'application de chaque bande. La chaleur générée activera la colle en garantissant une adhérence maximale.

16) DRAINAGE :

MATÉRIEL REQUIS : tape en "W".

EXÉCUTION : avec ou sans partenaire.

Application utilisée pour les œdèmes, enflures ou épanchements. Le taping exerce une action décompressante qui stimule le lymphodrainage et la circulation permettant ainsi une réabsorption rapide d'œdèmes et enflures.



- 1) Mettez-vous dans une position permettant à la zone concernée par l'application d'être en tension ;
- 2) Appliquez la base du tape en "W" avec le point d'ancrage à environ 3 cm du lymphonœud que l'on souhaite drainer ;
- 3) Faites adhérer les bandes du "W" sur l'œdème/enflure dans la direction vers laquelle on veut drainer, en laissant entre elles l'espace nécessaire. Ne pas exercer de tension sur la bande ;
- 4) On peut ajouter perpendiculairement une autre bande en "W" sur la zone douloureuse si nécessaire.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italia

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - tous droits réservés"

KALAHARI