

LE TAPING

C'EST QUOI ?

Le **TAPING** (ou tape) est une méthode de **contention souple** (origines au japon).

Un **bandage adhésif** qui donne une information aux structures sous la peau et qui va entraîner des réponses neuro-musculaires : la **TENSEGRITE**

Le tape est utilisé pour **soulager** des **gènes fonctionnelles** ou des **douleurs** au niveau des structures musculo-tendineuses ou articulaires, par exemple.

C'EST POUR QUI ? Tout le monde.

LES OBJECTIFS

Soulager	Décontracturer	
Corriger	Stimuler	Drainer



LES INDICATIONS



Musculaires
(tendinites, contractures)

Articulaires
Entorses



Correction HV



Rhumatologie (Lombalgies chroniques,
syndromes rotuliens ...)



Divers (Œdèmes, hématomes...)



AVANTAGES

Finesse du montage et liberté des mouvements.

Résiste à l'eau

Le tape ne bloque pas le mouvement par opposition à du strapping classique.

INCONVENIENTS

Ne tient pas toujours très longtemps (il faut faire attention)
Allergies possibles à la colle (très rares).