

# 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).