

K-tapes



© KTAPES KINESIO

Strapping



© STRAPPING DONJOY

K-TAPES

Une autre technique de contention musculaire, inventée par un chiropracteur japonais, le docteur Kenzo Kaze, en 1973, a fini par séduire les sportifs de haut niveau. Et depuis peu, nous pouvons observer ces bandes de scotch bleues, rouges ou couleur chair dessiner des formes originales sur les muscles galbés de nos athlètes préférés. Encore controversées, ces bandes de kinésiologie ou "K-tapes" utiliseraient les mouvements du corps pour soigner des articulations lésées. En coton, elles seraient plus fines et plus légères que les straps ou les orthèses, et ne gêneraient pas les mouvements des sportifs. Imitant les propriétés de la peau (poids, épaisseur, élasticité), elles auraient un effet d'ouverture sur les composants de celle-ci, favorisant la circulation sanguine et le drainage lymphatique, et diminuant les œdèmes et les douleurs

STRAPPING

Depuis plus de 20 ans, sportifs amateurs comme professionnels utilisent des bandes adhésives pour faire du "strapping". Il s'agit d'entrecroiser les bandes dans un sens bien précis afin de limiter les mouvements dangereux autour d'une blessure. C'est un moyen de contention plus ou moins souple qui s'utilise lorsque l'on se fait une entorse (cheville, genou ou poignet), certaines fractures mais aussi lorsque l'on est victime d'un accident musculaire. En fonction de l'entrecroisement et de l'élasticité des bandes, la contention peut être aussi rigide qu'un plâtre. On reconnaît aujourd'hui plusieurs inconvénients au strapping : troubles de la circulation veineuse s'il est trop serré, cicatrisation inefficace s'il est trop souple, irritations de la peau ou allergies...

