

Hockey sur glace

# Le taping dans le sport de haut niveau

En 1973, le chiropracteur japonais Kenzo Kase († 2023), en collaboration avec la société Nitto Denko, a développé le tape kinésiologique et la méthode associée. Qui aurait pu imaginer à l'époque que cette pratique connaîtrait un tel succès mondial ? Probablement personne, mais il est désormais impossible de l'imaginer autrement dans le sport amateur comme dans le sport de haut niveau. Ceux qui ont déjà pratiqué ou bénéficié du taping parlent volontiers et avec bienveillance de cette forme de thérapie complémentaire.

### Tape kinésiologique

Le tape kinésiologique, également appelé Kinesio Tape ou K-Tape, est un ruban adhésif élastique disponible en plusieurs couleurs, utilisé en médecine alternative, dans le sport amateur et dans le sport de compétition.

### Leukotape classic

Leukotape classic (bandage de soutien non élastique) est utilisé en médecine et en médecine sportive pour améliorer la stabilité des articulations et des muscles. Contrairement au Kinesio Tape, le Leukotape classic n'est pas extensible et sert plutôt à une stabilisation plus ciblée. Il est disponible en différentes tailles et peut être sélectionné et ajusté en fonction du type de blessure.

Kinesio-Tape	Leukotape classic
<ul style="list-style-type: none"><li>Elastique</li><li>Soutien</li><li>Longue adhérence sur la peau</li><li>Musculature et articulations</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Non élastique</li><li>Stabilisation</li><li>Fixation / soutien articulaire</li><li>Période d'utilisation courte</li><li>Immobilisation</li></ul>

«Le Kinesio Tape peut être utilisé pour traiter diverses blessures afin de raccourcir le temps de guérison et soulager la douleur. Souvent associé à une autre forme de thérapie, comme par exemple des thérapies physiques ou des mesures physiothérapeutiques.»



### Domaine d'application et mode d'action

Domaine d'application du tape:

- Blessures musculaires
- Blessures articulaires
- Blessures ligamentaires
- Oedèmes
- Tendinites
- Reprise du sport
- Prévention des blessures sportives

L'effet du Kinesio Tape peut se déployer pleinement s'il est utilisé correctement. Les techniques d'application spécifiques et la structure ondulée de l'adhésif du ruban visent à stimuler les processus de guérison propres à l'organisme. En théorie, le tissu sous-cutané s'ouvre, ce qui améliore la circulation sanguine et lymphatique et soulage la douleur. Les propriétés de compression du ruban adhésif sportif amélioreraient également le métabolisme.

Une application incorrecte du Kinesio Tape ou du Leukotape classic sur la peau peut entraîner des gonflements indésirables ou même provoquer un étranglement. Si le Kinesio Tape est trop serré, la circulation sanguine peut ralentir, ce qui peut entraîner des troubles circulatoires se manifestant par exemple par des picotements, des douleurs, des gonflements ou une coloration blanche ou bleue de la peau. Dans le pire des cas, la diminution du flux sanguin peut entraîner un syndrome des loges. Ces effets secondaires sont toutefois des cas extrêmes et ne se produisent pratiquement jamais, ce qui fait du Kinesio Tape une méthode de traitement très sûre et peu risquée. Il peut également provoquer une irritation cutanée qui se manifeste généralement par des démangeaisons et des rougeurs. Dans ce cas, le Tape doit être retiré immédiatement.

L'avantage du Tape kinésiologique est qu'il peut être porté plusieurs jours d'affilé. Le Tape offre une liberté de mouvement suffisante au quotidien et pendant le sport, il est respirant et imperméable. Il peut donc être porté sous la douche ou pour nager. Le Tape sèche ensuite à nouveau.

Pour retirer le Tape, tirez-le dans le sens de la pousse des poils. En même temps, exercez une légère pression sur la peau avec la main afin qu'elle ne se soulève pas.



- 1 K-Tape après blessure acromio-claviculaire
- 2 Tape de stabilisation après traumatisme par distorsion latéral
- 3 Tape de stabilisation après traumatisme par distorsion ventrale

Indication	Contre-indication:
<ul style="list-style-type: none"><li>Influences sur les hématomes, la stase lymphatique et les oedèmes</li><li>Blessures récentes</li><li>Modification du tonus (tensions)</li><li>Problèmes de surcharge (par ex. Tennis elbow ou golf elbow)</li><li>Correction de la posture ou de la position articulaire</li><li>Reprise du sport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Plaies ouvertes ou infections cutanées</li><li>Allergie au ruban adhésif/allergie aux pansements (allergie à la colle du Tape)</li><li>Thrombose (un thrombus pourrait se détacher en raison de l'amélioration de la circulation sanguine)</li><li>Tumeurs</li><li>Affections cutanées aiguës ou chroniques</li><li>Radiothérapie, chimiothérapie</li><li>Irritations cutanées (coups de soleil)</li><li>Pas de laser ou d'électrothérapie possible sur la zone de peau où se trouve le Tape</li></ul>

### Le taping dans le sport de haut niveau

Dans le domaine du sport, en particulier dans le sport de haut niveau, le Kinesio Tape est devenu incontournable. En cas de blessures sportives, le Kinesio Tape et le Leukotape classic sont utilisés pour leur effet de soutien lors de la reprise du sport au quotidien et pour apporter un soutien lors des compétitions.

Bien qu'il n'existe aucune preuve scientifique de son efficacité, les sportifs obtiennent et perçoivent subjectivement des résultats positifs.

«Il n'y a pas de bandage idéal, il n'y a que le bandage le mieux adapté à chaque athlète.»

### Hockey sur glace

Dans le domaine du hockey sur glace, le taping est très répandu, car il ne limite pas fortement les mouvements comme d'autres bandages ou orthèses, les protections laissant relativement peu d'espace.

Le Kinesio Tape et le Leukotape classic sont tous deux utilisés dans le hockey sur glace. Souvent, ceux-ci sont également utilisés conjointement afin de renforcer l'effet et d'obtenir une plus grande stabilité.

Grâce à son élasticité, le tape kinésiologique est souvent utilisé au niveau de l'épaule et des adducteurs afin de limiter les restrictions de mouvement tout en offrant un certain soutien au sportif ou à la sportive. En effet, c'est précisément au niveau des épaules que la plupart des sportifs trouvent désagréable de ne pas avoir suffisamment de liberté de mouvement.

En revanche, le Leukotape classic est généralement utilisé pour les blessures à la cheville, au genou ou au poignet. Cela permet de stabiliser l'articulation et de limiter l'amplitude des mouvements. Les protections au niveau des genoux, des avant-bras et des patins réduisent déjà les mouvements dans une certaine mesure. Par conséquent, la restriction des mouvements causée par le Tape n'est pas gênante, mais est généralement perçue comme très agréable.

En hockey sur glace, deux autres bandages adhésifs sont utilisés. Il s'agit d'une part du Gazofix, un ruban adhésif aux propriétés compressives, qui est également utilisé comme protection (sous-bandage) pour la peau. D'autre part, le Lightplast Pro, qui est une forme mixte. Le Lightplast Pro s'adapte bien à l'articulation, est élastique et a en même temps un effet stabilisateur.

Prenons l'exemple de l'articulation du genou: on commence à envelopper l'articulation avec le Gazofix, puis on stabilise le côté souhaité avec le Lightplast Pro et enfin, on renforce la stabilité avec le Leukotape classic.

Il existe certaines règles de base et techniques d'application à respecter lors du taping, mais dans ce domaine particulier de la thérapie, la composante psychologique ne doit pas être négligée. Parfois, les athlètes ont besoin de leur bandage pour se sentir mieux. En tant que thérapeutes, nous faisons de notre mieux pour que les athlètes puissent donner le meilleur d'eux-mêmes, et non l'inverse. Cela nécessite un travail d'équipe.

Adrian Tribuzio

### Sources

Medi-Taping im Sport (Trias 2012), Dr. med. Dieter Sielmann

Taping im Sport (Trias 2014), John Langendoen

Adrian Tribuzio

Manualpraxis Vitalis, Langenthal | [www.manualpraxis.ch](http://www.manualpraxis.ch)