

# Table des matières

<b>A</b>	<b>Principes de base</b>	<b>1</b>	2.3.3	Caractéristiques des <i>trigger points</i> , des points d'acupuncture et des points Ashi . . .	39
<b>1</b>	<b>Principes des bandes élastiques du taping kinésiothérapique</b>	<b>3</b>	2.3.4	Pathogénie des points Ashi et des <i>trigger points</i> . . . . .	40
1.1	Développement . . . . .	3	2.3.5	Traitement . . . . .	40
1.2	Types de bandes disponibles et application . . .	3	2.4	Les couleurs et leurs effets . . . . .	40
1.2.1	Bandes classiques . . . . .	3	2.4.1	Concept de la lumniothérapie et de la chromathérapie . . . . .	41
1.2.2	Bandes élastiques . . . . .	3	2.4.2	Aperçu de l'effet émotionnel des couleurs fondamentales . . . . .	41
1.2.3	Cross-taping . . . . .	4			
1.3	Règles fondamentales des bandes élastiques . . . . .	5	<b>B</b>	<b>Techniques de pose</b> . . . . .	43
1.3.1	Une application facile . . . . .	5	<b>3</b>	<b>Technique musculaire sur le membre supérieur</b> . . . . .	44
1.3.2	Préparation de la peau . . . . .	5	3.1	Muscle deltoïde . . . . .	44
1.3.3	Réactions liées à la stimulation thermique et physique . . . . .	6	3.2	Muscle supra-épineux (anciennement sus-épineux) . . . . .	47
1.3.4	Retrait de la bande . . . . .	6	3.3	Muscle infra-épineux (ou sous-épineux) . . . .	50
1.4	Indications, contre-indications et complications du traitement avec les bandes élastiques . . .	7	3.4	Muscle petit rond . . . . .	52
1.4.1	Indications et contre-indications . . . . .	7	3.5	Muscle biceps brachial . . . . .	54
1.4.2	Complications . . . . .	7	3.6	Muscle triceps brachial . . . . .	57
1.5	Techniques de pose spécifiques des bandes élastiques . . . . .	8	3.7	Muscle rond pronateur . . . . .	60
1.5.1	Technique musculaire . . . . .	9	3.8	Muscle supinateur . . . . .	62
1.5.2	Technique ligamentaire ou tendineuse . . . . .	13	3.9	Muscles long extenseur radial du carpe et court extenseur radial du carpe . . . . .	64
1.5.3	Technique de correction des fascias . . . . .	17	3.10	Muscle fléchisseur ulnaire du carpe . . . . .	66
1.5.4	Technique correctrice d'une mauvaise position, technique posturale . . . . .	18	<b>4</b>	<b>Technique musculaire sur le membre inférieur</b> . . . . .	68
1.5.5	Technique de pose sur les trajets nerveux . . . .	19	4.1	Muscle tenseur du fascia lata . . . . .	68
1.5.6	Technique lymphatique . . . . .	21	4.2	Muscle grand glutéal (ou grand fessier) . . . .	70
1.6	Examens essentiels à réaliser avant le taping . . . . .	22	4.3	Muscle moyen glutéal (ou fessier) . . . . .	72
1.6.1	Examen orthopédique . . . . .	22	4.4	Muscle piriforme . . . . .	74
1.6.2	Examen neurologique . . . . .	31	4.5	Muscle gracile . . . . .	76
<b>2</b>	<b>Modèles explicatifs des effets et de l'efficacité</b> . . . . .	<b>35</b>	4.6	Muscles grand adducteur et long (ou moyen) adducteur . . . . .	78
2.1	Bandes classiques . . . . .	35	4.7	Muscle quadriceps fémoral . . . . .	80
2.2	Bandes élastiques . . . . .	35	4.8	Muscle sartorius . . . . .	82
2.2.1	Modèle neurovégétatif . . . . .	35	4.9	Muscle biceps fémoral . . . . .	84
2.2.2	Modèle physique . . . . .	36	4.10	Muscles semi-tendineux et semi-membraneux . . . . .	86
2.2.3	Modèle mettant en jeu plusieurs niveaux . . . .	37	4.11	Muscle tibial antérieur . . . . .	88
2.2.4	Modèle des chaînes myofasciales (modèle énergétique) . . . . .	37	4.12	Muscle extenseur commun (ou long extenseur) des orteils et muscle extenseur propre du gros orteil . . . . .	90
2.3	Cross-taping . . . . .	38	4.13	Muscles fibulaires (ou péroniers) long et court . . . . .	93
2.3.1	Localisation des méridiens et des points d'acupuncture . . . . .	38			
2.3.2	Localisation des <i>trigger points</i> (ou points gâchettes) . . . . .	39			

## VIII Table des matières

4.14	Muscle triceps sural .....	96	7.2	Application des bandes élastiques sur les différents types de cicatrices .....	163
4.15	Muscle tibial postérieur .....	98	7.2.1	Cicatrices superficielles en bande .....	163
4.16	Muscles long fléchisseur commun des orteils et long fléchisseur de l'hallux (ou gros orteil) .....	100	7.2.2	Cicatrices superficielles planes .....	166
4.17	Muscle carré plantaire .....	104	<b>8</b>	<b>Technique de pose sur les trajets nerveux .....</b>	<b>167</b>
<b>5</b>	<b>Technique musculaire sur le tronc .....</b>	<b>106</b>	8.1	Principes des montages sur les trajets nerveux .....	167
5.1	Muscle scalène .....	106	8.2	Exemples de montages sur les trajets nerveux .....	167
5.2	Muscle trapèze .....	108	8.2.1	Lésions du nerf médian .....	167
5.3	Muscle sterno-cléido-mastoïdien .....	112	8.2.2	Lésions du nerf ulnaire .....	170
5.4	Muscle grand pectoral .....	114	8.2.3	Lésions du nerf radial .....	172
5.5	Muscle petit pectoral .....	118	8.2.4	Lésions du nerf sciatique (nerf ischiatique) ...	175
5.6	Muscle subclavier .....	120	<b>9</b>	<b>Technique de pose segmentaire (métamérique) .....</b>	<b>179</b>
5.7	Muscle rhomboïde .....	122	9.1	Les segments ou unités métamériques en tant que zones hyperalgiques .....	179
5.8	Platysma .....	124	9.1.1	Zones de Head .....	179
5.9	Muscle élévateur de la scapula .....	126	9.1.2	Zones de McKenzie .....	180
5.10	Muscles obliques externe et interne de l'abdomen .....	128	9.1.3	Zones conjonctives .....	180
5.10.1	Muscle oblique externe de l'abdomen .....	128	9.2	Taping au niveau segmentaire .....	180
5.10.2	Muscle oblique interne de l'abdomen .....	130	9.2.1	Pose de Cross-tapes .....	180
5.11	Muscle transverse de l'abdomen .....	132	9.2.2	Application des bandes élastiques .....	182
5.12	Muscle droit de l'abdomen .....	134	<b>10</b>	<b>Technique de correction des fascias .....</b>	<b>185</b>
5.13	Muscle carré des lombes .....	136	10.1	Bases anatomiques du système des fascias ...	185
5.14	Muscle ilio-psoas .....	138	10.1.1	Fonction des fascias .....	185
5.15	Muscles érecteurs du rachis .....	140	10.1.2	Types de fascias .....	185
5.15.1	Muscle iliocostal, m. longissimus (muscle superficiel, latéral et long) .....	140	10.1.3	Dynamique des fascias .....	186
5.15.2	Muscles rotateurs, muscles multifides (muscles profonds, médians courts, d'orientation oblique) .....	144	10.2	Principe de la technique de correction des fascias .....	186
<b>6</b>	<b>Technique lymphatique .....</b>	<b>146</b>	10.3	Technique de correction des fascias illustrée par quelques exemples .....	186
6.1	Connaissances de base du système lymphatique et de la lymphe .....	146	10.3.1	Méridien tendino-musculaire (« muscle ») du méridien de la vessie .....	186
6.1.1	Système des vaisseaux lymphatiques .....	147	10.3.2	Méridien tendino-musculaire (« muscle ») du méridien de l'intestin grêle .....	187
6.1.2	Affection du système lymphatique : lymphœdème .....	150	10.4	Exercices sur les fascias après taping (les cinq tibétains, modifiés) .....	188
6.2	Principes des montages lymphatiques .....	151	10.4.1	La « toupie », le « cercle », le « derviche tourneur » .....	188
6.2.1	Technique lymphatique sur le membre supérieur .....	152	10.4.2	La « chandelle » ou les « pieds au mur » .....	189
6.2.2	Technique lymphatique au niveau du membre inférieur .....	157	10.4.3	La « demi-lune » ou l'« arc » .....	190
6.2.3	Technique lymphatique au niveau du tronc .....	158	10.4.4	Le « pont » .....	191
<b>7</b>	<b>Technique de pose pour le traitement des cicatrices .....</b>	<b>163</b>	10.4.5	La « montagne » ou le « chat » .....	192
7.1	Formation et traitement des cicatrices .....	163	<b>11</b>	<b>Technique énergétique .....</b>	<b>193</b>
7.1.1	Cicatrisation des plaies et formation des cicatrices .....	163	11.1	Fondements de la médecine énergétique ...	193
7.1.2	Deux principes de traitement des cicatrices ...	163	11.2	Principes des techniques énergétiques .....	193

<b>C</b>	<b>Applications cliniques</b> .....	197	12.20	Maladie d'Osgood-Schlatter (genou du rugbyman) .....	236
<b>12</b>	<b>Affections orthopédiques</b> .....	199	12.21	Syndrome du piriforme .....	237
12.1	Tendinite aiguë du tendon d'Achille (achillodynie) .....	199	12.22	Conflit fémoro-acétabulaire (FAI pour <i>femoroacetabular impingement</i> ) .....	239
12.2	Bursite trochantérienne .....	202	<b>13</b>	<b>Affections traitées chirurgicalement</b> ....	241
12.3	Affections sacro-iliaques .....	203	13.1	Lésions du ménisque (déchirure) .....	241
12.4	Épicondylite (latérale ou tennis-elbow, médiale ou golf-elbow) .....	204	13.2	Rupture du ligament croisé .....	242
12.5	Épine calcanéenne (fasciite plantaire, épine de Lenoir, maladie de Haglund) .....	205	13.3	Hématomes .....	247
12.6	Épaule gelée (capsulite rétractile, épaule bloquée) .....	208	<b>14</b>	<b>Affections gynécologiques</b> .....	251
12.7	Hallux valgus .....	210	14.1	Mastite puerpérale .....	251
12.8	Syndrome de la coiffe des rotateurs (syndrome sous-acromial, syndrome d'accrochage du tendon supra-épineux) ....	212	14.2	Dysménorrhée .....	252
12.9	Pied étalé .....	215	14.3	Troubles posturaux entraînant des douleurs rachidiennes pré- et post-partum .....	254
12.10	Pied valgus .....	217	14.4	Carcinome mammaire .....	257
12.11	Syndrome d'hyperpression externe fémoro-patellaire selon Ficat (latéralisation de la patella) .....	218	<b>15</b>	<b>Affections pédiatriques</b> .....	259
12.12	Maladie de Sinding-Larsen et Johansson (ostéochondrose de croissance de la patella, « genou du sauteur ») .....	220	15.1	Faiblesses posturales .....	259
12.13	Syndrome de la patte d'oie (bursite ansérine) .....	222	15.2	Marche avec les pieds en dedans (syndrome d'antéversion fémorale) .....	260
12.14	Rhizarthrose .....	223	<b>16</b>	<b>Affections neurologiques et/ou de médecine interne</b> .....	263
12.15	Fracture de côte, contusion costale .....	226	16.1	Syndrome du défilé thoraco-brachial .....	263
12.16	Scoliose .....	228	16.2	Constipation .....	265
12.17	Entorse et élancement de l'articulation talo-crurale .....	229	<b>D</b>	<b>Annexes</b> .....	267
12.18	Syndrome du tractus ilio-tibial (STIT) ou de la bandelette ilio-tibiale ou genou du coureur .....	231		<b>Annexes</b> .....	269
12.19	Mal de dos et lombalgie .....	232		Localisation des méridiens et des points d'acupuncture .....	269
				Dénominations latine et française des structures anatomiques .....	277
				<b>Index</b> .....	279