

Table des matières

A	Principes de base	1	2.3.3	Caractéristiques des <i>trigger points</i> , des points d'acupuncture et des points Ashi	39
1	Principes des bandes élastiques du taping kinésiologique	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 luminothérapie 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			
1.3.1	Une application facile	5	B	Techniques de pose	43
1.3.2	Préparation de la peau	5			
1.3.3	Réactions liées à la stimulation thermique et physique	6	3	Technique musculaire sur le membre supérieur	44
1.3.4	Retrait de la bande	6	3.1	Muscle deltoïde	44
1.4	Indications, contre-indications et complications du traitement avec les bandes élastiques	7	3.2	Muscle supra-épineux (anciennement sus-épineux)	47
1.4.1	Indications et contre-indications	7	3.3	Muscle infra-épineux (ou sous-épineux)	50
1.4.2	Complications	7	3.4	Muscle petit rond	52
1.5	Techniques de pose spécifiques des bandes élastiques	8	3.5	Muscle biceps brachial	54
1.5.1	Technique musculaire	9	3.6	Muscle triceps brachial	57
1.5.2	Technique ligamentaire ou tendineuse	13	3.7	Muscle rond pronateur	60
1.5.3	Technique de correction des fascias	17	3.8	Muscle supinateur	62
1.5.4	Technique correctrice d'une mauvaise position, technique posturale	18	3.9	Muscles long extenseur radial du carpe et court extenseur radial du carpe	64
1.5.5	Technique de pose sur les trajets nerveux	19	3.10	Muscle fléchisseur ulnaire du carpe	66
1.5.6	Technique lymphatique	21	4	Technique musculaire sur le membre inférieur	68
1.6	Examens essentiels à réaliser avant le taping	22	4.1	Muscle tenseur du fascia lata	68
1.6.1	Examen orthopédique	22	4.2	Muscle grand glutéal (ou grand fessier)	70
1.6.2	Examen neurologique	31	4.3	Muscle moyen glutéal (ou fessier)	72
			4.4	Muscle piriforme	74
2	Modèles explicatifs des effets et de l'efficacité	35	4.5	Muscle gracile	76
2.1	Bandes classiques	35	4.6	Muscles grand adducteur et long (ou moyen) adducteur	78
2.2	Bandes élastiques	35	4.7	Muscle quadriceps fémoral	80
2.2.1	Modèle neurovégétatif	35	4.8	Muscle sartorius	82
2.2.2	Modèle physique	36	4.9	Muscle biceps fémoral	84
2.2.3	Modèle mettant en jeu plusieurs niveaux	37	4.10	Muscles semi-tendineux et semi-membraneux	86
2.2.4	Modèle des chaînes myofasciales (modèle énergétique)	37	4.11	Muscle tibial antérieur	88
2.3	Cross-taping	38	4.12	Muscle extenseur commun (ou long extenseur) des orteils et muscle extenseur propre du gros orteil	90
2.3.1	Localisation des méridiens et des points d'acupuncture	38	4.13	Muscles fibulaires (ou péroniers) long et court	93
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	8	Technique de pose sur les trajets nerveux	167
5	Technique musculaire sur le tronc	106	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	9	Technique de pose segmentaire (métamérique)	179
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	10	Technique de correction des fascias	185
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
6	Technique lymphatique	146	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
6.2.3	Technique lymphatique au niveau du tronc	158	10.4.5	La « montagne » ou le « chat »	192
7	Technique de pose pour le traitement des cicatrices	163	11	Technique énergétique	193
7.1	Formation et traitement des cicatrices	163	11.1	Fondements de la médecine énergétique	193
7.1.1	Cicatrisation des plaies et formation des cicatrices	163	11.2	Principes des techniques énergétiques	193
7.1.2	Deux principes de traitement des cicatrices	163			

C	Applications cliniques	197	12.20	Maladie d'Osgood-Schlatter (genou du rugbyman)	236
12	Affections orthopédiques	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	13	Affections traitées chirurgicalement	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 (fascite plantaire, épine de Lenoir, maladie de Haglund)	205	13.3	Hématomes	247
12.6	Épaule gelée (capsulite rétractile, épaule bloquée)	208	14	Affections gynécologiques	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	15	Affections pédiatriques	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	16	Affections neurologiques et/ou de médecine interne	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 élongation de l'articulation talo-crurale	229	D	Annexes	267
12.18	Syndrome du tractus ilio-tibial (STIT) ou de la bandelette ilio-tibiale ou genou du coureur	231		Annexes	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
				Index	279