

## TAPING

Les bandes de taping sont des bandes élastiques utilisées en tant que nouvelle possibilité thérapeutique et/ou en traitement adjuvant de troubles musculosquelettiques.

Ces bandes, par leur force physique et la stimulation nerveuse qu'elles engendrent, influencent la tension musculaire, améliorent la vascularisation et favorisent le drainage lymphatique.

L'intérêt pour les sportifs s'observe aussi bien pendant les périodes de convalescence que pendant l'activité physique.

Selon différents critères tels que la tension d'application, le sens, on va pouvoir entraîner un effet de relaxation musculaire ou au contraire une tonification. On peut également avoir une action sur les ligaments ou les fascias.

Voici une liste non exhaustive des différentes applications :

- Tendinopathie d'Achille
- Syndrome fémoropatellaire
- Arthrose du genou
- Myoaponévrosite plantaire ou épine calcanéenne
- Syndrome de la patte d'oie
- Syndrome de l'essuie glace
- Périostite
- Syndrome du piriforme
- Maladie d'osgood schlatter
- Maladie de Sever