

Version Démo 5 diapo

# Technique de Pose de K-Tape

Kinesio Taping (K-Tape) est une méthode thérapeutique innovante utilisée pour soutenir les muscles, les tendons et les ligaments. Cette technique améliore la circulation sanguine et réduit la douleur, offrant ainsi un soutien précieux dans le domaine de la kinésithérapie. Ce guide détaillé vous présentera les techniques spécifiques pour appliquer le K-Tape sur différentes parties du corps, notamment le TFL, le tendon rotulien, les quadriceps et les muscles fessiers.

 by Didier ZOIA



# Introduction au K-Tape

## Soutien Musculaire

Le K-Tape offre un support efficace aux muscles, permettant une meilleure stabilité et un mouvement plus fluide.

## Amélioration de la Circulation

L'application du K-Tape favorise une meilleure circulation sanguine, accélérant ainsi le processus de guérison.

## Réduction de la Douleur

Le K-Tape aide à soulager la douleur en réduisant la pression sur les récepteurs de la douleur sous la peau.

## Polyvalence

Cette méthode peut être appliquée sur diverses parties du corps, offrant une solution adaptable à de nombreuses conditions.





# Matériel Nécessaire pour le K-Taping

1

## Kinesio Tape

Le K-Tape est disponible en différentes couleurs et largeurs. Choisissez celui qui convient le mieux à vos besoins.

2

## Ciseaux

Des ciseaux propres et tranchants sont essentiels pour couper le tape avec précision.

3

## Alcool

L'alcool est utilisé pour nettoyer la peau avant l'application, assurant une meilleure adhérence du tape.

# Préparation de la Peau

1

## Nettoyage

Nettoyez soigneusement la zone avec de l'alcool pour éliminer les huiles et la sueur.

2

## Séchage

Assurez-vous que la peau est complètement sèche avant d'appliquer le tape.

3

## Inspection

Vérifiez que la peau est exempte d'irritations ou de blessures avant l'application.







# Application du K-Tape sur le TFL (Tenseur du Fascia Lata)

1

## Préparation

Découpez une bande de tape de 20-25 cm. Faites asseoir la personne avec la jambe en légère flexion.

2

## Point d'Ancrage

Appliquez une extrémité de la bande sans étirement sur la partie supérieure de la hanche, près de la crête iliaque.

3

## Application

Appliquez le tape le long du TFL avec un léger étirement, descendant vers le côté latéral de la cuisse.

4

## Fixation

Appliquez la fin de la bande sans étirement. Frottez légèrement le tape pour activer l'adhésif.