

- 7 Préface
- 9 **Ce que vous devez savoir sur le taping**
- 10 Qu'est-ce que le taping ?
- 15 Comment agit le taping ?
- 21 Les fondements du Kinematic Taping®
- 24 Comment fonctionne le taping ?
- 29 Le rôle des couleurs
- 35 Comment préparer les bandes et les appliquer
- 48 Des applications adaptées aux différentes situations
- 61 **Les applications de la tête aux pieds**
- 62 **Application LY : Application lymphatique**
- 64 **Application H2 : Hématome (1)**
- 66 **Application H3 : Hématome (2)**
- 68 **Application D2 : Douleurs**
- 70 **Application C5 : Cicatrices récentes**
- 72 **Application C4 : Cicatrices anciennes**
- 74 **Application V2 : Voûte plantaire longitudinale**
- 76 **Application V3 : Voûte plantaire transversale**
- 78 **Application H1 : Hallux valgus**
- 82 **Application C2 : Cheville (1)**
- 84 **Application C3 : Cheville (2)**
- 86 **Application T1 : Tendon d'Achille, mollet**
- 88 **Application P3 : Plante du pied**
- 90 **Application M4 : Muscle tibial postérieur**
- 92 **Application M3 : Muscle tibial antérieur**
- 94 **Application M9 : Muscles de la jambe**
- 96 **Application G2 : Genou, flexion**
- 98 **Application G1 : Genou, extension**
- 100 **Application G4 : Genou, rotation externe**
- 102 **Application G5 : Genou, rotation interne**
- 104 **Application G3 : Genou, ligament latéral interne**



Des effets multiples

C'est surtout la couleur des bandes qui saute immédiatement aux yeux. Certains prétendent qu'elle peut avoir une certaine action sur la douleur. Toutefois, les effets du taping reposent essentiellement sur l'élasticité de la bande adhésive, qui se comporte comme une seconde peau. Vous parviendrez ainsi à des résultats variés : les œdèmes et les hématomes se résorberont plus rapidement, vous réussirez à détendre les muscles, à soulager les douleurs et vous gagnerez en souplesse. Le taping traite de nombreux problèmes physiques.



Un emploi facile

Ce qui est formidable avec le taping, c'est qu'on peut le pratiquer soi-même. Vous pourrez ainsi soigner une entorse, des douleurs menstruelles, un rhume, un lumbago, une épicondylite et des douleurs au niveau du genou ou de la hanche en appliquant vous-même les bandes élastiques. Dans le présent ouvrage, vous trouverez 80 applications visant à traiter différents troubles. Référez-vous aux explications détaillées et aux photographies.

- 106 **Application M1** : Muscle sartorius
- 108 **Application Q1** : Quadriceps
- 110 **Application R8** : Rotule (1)
- 112 **Application R9** : Rotule (2)
- 114 **Application R10** : Rotule (3)
- 116 **Application R11** : Rotule (4)
- 118 **Application C11** : Cuisse, face externe
- 120 **Application M17** : Muscles ischio-jambiers
- 122 **Application N2** : Nerf sciatique
- 124 **Application M8** : Muscles adducteurs de la cuisse
- 126 **Application M15** : Muscles fléchisseurs de la hanche
- 128 **Application A2** : Articulation de la hanche
- 132 **Application M13** : Muscles fessiers
- 134 **Application P2** : Plancher pelvien
- 136 **Application S1** : Sacrum
- 138 **Application B1** : Bas-ventre
- 140 **Application A1** : Abdomen
- 142 **Application R2** : Rachis lombaire (1)
- 144 **Application R3** : Rachis lombaire (2)
- 146 **Application R5** : Redressement du bassin
- 148 **Application M19** : Muscles obliques de l'abdomen
- 150 **Application M10** : Muscles droits de l'abdomen
- 152 **Application R4** : Rachis thoracique
- 154 **Application D1** : Diaphragme
- 156 **Application I1** : Insuffisance respiratoire
- 158 **Application C8** : Côtes
- 160 **Application A5** : Articulation métacarpo-phalangienne
- 162 **Application A4** : Articulation en selle du pouce
- 164 **Application T2** : Tendons du pouce
- 166 **Application A6** : Articulations des doigts
- 168 **Application M16** : Muscles fléchisseurs des doigts

- 170 **Application M12** : Muscles extenseurs des doigts
- 172 **Application P5** : Poignet
- 174 **Application C10** : Coude, flexion
- 176 **Application C9** : Coude, extension
- 178 **Application M14** : Muscles fléchisseurs de l'avant-bras
- 180 **Application M11** : Muscles extenseurs de l'avant-bras
- 182 **Application R6** : Rotation de l'avant-bras (1)
- 184 **Application R7** : Rotation de l'avant-bras (2)
- 186 **Application N1** : Nerf médian
- 188 **Application E1** : Épaule
- 190 **Application C6** : Coiffe des rotateurs (1)
- 192 **Application C7** : Coiffe des rotateurs (2)
- 194 **Application O1** : Omoplate
- 196 **Application M5** : Muscle trapèze (1)
- 198 **Application M6** : Muscle trapèze (2)
- 200 **Application M2** : Muscle deltoïde
- 202 **Application M20** : Muscles pectoraux
- 204 **Application R1** : Rachis cervical
- 206 **Application M7** : Muscle trapèze (3)
- 208 **Application C1** : Céphalées
- 210 **Application P6** : Première côte
- 212 **Application P4** : Plexus brachial
- 214 **Application V1** : Vertèbres cervicales
- 216 **Application P1** : Plancher buccal, cou
- 218 **Application M18** : Muscles masticateurs
- 220 **Application A3** : Articulation de la mâchoire
- 222 **Application N3** : Nerf trijumeau
- 224 **Application N4** : Nez et sinus
- 227 **Taping et points spéciaux**
- 245 **Index**



Traiter les points spéciaux

En plus des bandes de taping, nous vous présentons des petits pansements magnétiques et des grilles pour taping que vous pourrez appliquer en toute discrétion sur le visage, par exemple. Une bonne manière de traiter les points douloureux, les points *trigger* et les points d'acupuncture. Vous pourrez également combiner les petites et les grandes bandes pour traiter des céphalées, une sinusite, des contractures musculaires, des douleurs à la hanche et bien d'autres maux encore.