

## Action taping formation

### A – Programme détaillé

**Durée** = 14h00

**Nombre de stagiaires** = 20 maximum

**Formateur** = Jérôme PIQUET – Masseur-Kinésithérapeute

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Objectifs :

Cette formation se déroule sur deux jours et abordera les techniques de base de ce concept. Elle permet d'appréhender et de mettre en œuvre les techniques de Taping dites "physiologiques" décrites par Kenzo KAZE, initiateur de la méthode.

#### Résumé :

Seront abordées les bases du concept, l'historique, les techniques de pose de la méthode et les différents types de bandes pour les applications musculaires, tendineuses et ligamentaires.

Chaque indication sera étayée par une étude scientifique et des expérimentations cliniques. Nous mettrons l'accent sur la prise en charge de la plupart des pathologies rencontrées au cabinet : pathologies rachidiennes, traumatologie du sport, orthopédie et rhumatologie appliquées aux membres inférieurs et supérieurs, pour permettre une utilisation professionnelle dès le lendemain de la formation.

### 2 – Déroulé pédagogique :

#### Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

## Programme

### 1<sup>er</sup> Jour :

#### 9h -12h30:

- Evaluation des connaissances, pré-test
- Présentation du concept **ACTION TAPING FORMATION**
- Histoire, développement, applications
- Propriétés de la bande
- Effets thérapeutiques de ce concept
- Principes généraux d'application
- Etudes scientifiques
- Mise en place thérapeutique pour les techniques musculaires, ligamentaires et tendineuses.

#### 14h-18h: Techniques musculaires :

- Principes de pose
- Toning / Detoning
- Bandes et applications sur les muscles suivants :
- Deltoïde, Trapèze, Biceps brachial, Triceps brachial, rhomboïde et fixateurs d'omoplate, quadriceps, fessiers, ischiojambiers et triceps sural
- Prise en charge du rachis

### 2<sup>ème</sup> jour :

#### 9h-12h30: Révision et discussion

#### Techniques ligamentaires :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications : genou, cheville et pied, épaule, coude et poignet

#### Techniques tendineuses :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications aux principales tendinopathies
- Applications : genou, cheville et pied, épaule, coude et poignet

#### 14h à 18h:

#### Techniques antalgiques et vasculaires :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications aux oedèmes post-traumatiques et aux hématomes

## Applications et stratégies thérapeutiques :

- Mise en œuvre des différentes techniques, techniques de taping combinées sur les pathologies
- Suivantes déchirure musculaire, entorse, tennis elbow, périostites, tendinopathies et
- Instabilités d'épaule, tendinopathies genou, cheville, pied, rachis dans son ensemble

## **B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre**

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

## **C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée**

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

## D – Référence recommandation bibliographie

### **Initial effects of kinesio taping in patients with patellofemoral pain syndrome: a randomized, double-blind study**

Aytar A, Ozunlu N, Surenkok O, Baltaci G, Oztop P, Karatas M Isokinetics and Exercise Science 2011;19(2):135-142

### **Effects of short-term treatment with kinesiотaping for plantar fasciitis**

Tsai C-T, Chang W-D, Lee J-P  
Journal of Musculoskeletal Pain 2010 Mar;18(1):71-80

### **ETUDE EXPERIMENTALE DE L'EFFET D'UNE TECHNIQUE DE TAPE ACTIF SUR LA FONCTION MUSCULAIRE**

Fanny BEUCHERIE Année scolaire 2010-2011  
Mémoire de fin d'études  
Ministère de la Santé et des Sports Région Bretagne Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Rennes

### **Effects of Kinesio Taping® on the Timing and Ratio of Vastus Medialis Obliquus**

Wen-Chi Chen • Wei-Hsien Hong • Tien Fen Huang • Hong-Chaung Hsu 2010, Department of Sports Medicine, China Medical University, Taichung, Taiwan XXlth Congress of the International Society of Biomechanics

### **Relieving Symptoms of Meralgia Paresthetica Using Kinesio Taping®: A Pilot Study**

Leonid Kalichman • Elisha Vered • Lior Volchek  
July 2010, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation Volume 91, Issue 7

### **The Effects of Taping on Scapular Kinematics and Muscle Performance**

Hsu YH • Chen WY • Lin HC • Wang WT • Shih YF  
Dec 2009; J Electromyogr Kinesiol. 19(6):1092-9.

### **Short-Term Effects of Cervical Kinesio Taping® on Pain and Cervical Range of Motion**

Javier Gonzalez-Iglesias • Cesar Franadez de la Penas • Joshua Cleland • Peter Huijbregts • Maria Del Rosario Gutierrez-Vega  
28-Jul-2009, Spain, journal of orthopaedic & sports physical therapy volume 39, number 7

### **Clinical efficacy of Kinesio Taping® in Reducing Edema of the Lower Limbs**

Dariusz Bialoszewski, Weronika Wozniak, Slawomir Zarek  
2009; OrtopediaTraumatologia Rehabilitacja; 1(9); Vol. 11



## **The Use of Kinesio® Tape for the Management of Post-surgical Scar Tissue**

Gaylene Branstiter

28-Oct-2008 American Society of Hand Therapists, 31st Annual Meeting

## **The Clinical Efficacy of Kinesio® Tape for Shoulder Pain**

Mark D. Thelen • James A. Dauber • Paul D. Stoneman

28-Jul-2008, JOSPT, Volume 38, No 7

## **Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a metaanalysis of the evidence for its effectiveness.**

SportMed. 2012 Feb 1;42(2):153-64. doi: 10.2165/11594960

Williams S, Whatman C, Hume PA, Sheerin K.

Sports Performance Research Institute New Zealand, School of Sport and Recreation, Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand.

## **The clinical effects of Kinesio(®) Tex taping: A systematic review.**

Morris D, Jones D, Ryan H, Ryan CG.

Physiother Theory Pract. 2012 Oct 22

Senior Physiotherapist, School of Health and Social Care , Teesside University , Middlesbrough , UK.

J Manipulative Physiol Ther. 2012 Jul;35(6):454-63. 10.1016/j.jmpt.2012.07.006. Epub 2012 Aug 24.

## **Mobilization with movement and kinesiотaping compared with a supervised exercise program for painful shoulder: results of a clinical trial.**

Djordjevic OC, Vukicevic D, Katunac L, Jovic S.

Clinic for Rehabilitation Dr Miroslav Zotovic, Belgrade, Serbia. odordev@Eunet.rs

Int J Sports Phys Ther. 2012 Apr;7(2):154-66.

## **Effect of athletic taping and kinesiотaping® on measurements of functional performance in basketball players with chronic inversion ankle sprains.**

Bicici S, Karatas N, Baltaci G.

Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation 06100 Ankara-Turkey.