

	Indicateurs	Application	Effets
Technique musculaire	Douleurs dans la zone des tissus mous, surtout dans la musculature comprenant des parts de tissus conjonctifs (tissus myofasciaux)	Dans la „technique musculaire“, ce sont surtout les muscles qui sont pourvus de bandages sur leur trajet anatomique (ex. un musc- le individuel) ou leurs trajets fonctionnels (ex. une chaîne muscu- laire). L’application se fait sans étirement, c.-à-d. qu’il ne faut pas tirer sur la bande adhésive. La zone cutanée ou musculaire à traiter est pré-étirée en fonction de la douleur. Les stries ondulées typiques vont se former. Ce phénomène indique en même temps la manipulation correcte.	<ul style="list-style-type: none"> Soulagement ou atténuation des douleurs Régulation du tonus des tissus myofasciaux Optimisation de la fonction musculaire et articulaire par l’innervation précoce Amélioration de la mobilité articulaire
Technique de correction	Malpositions fonctionnelles, mauvaises postures	Correction visible du tissu ou de la position du corps ; exemples : posture droite, basculement du bassin, médialisation patellaire ou traction de la bande adhésive. Il faut à cet effet étirer/tendre la bande adhésive (50-100 %) tout en veillant à ce qu’elle ne compri- me pas le tissu. Cave: Ne forcez jamais des postures corporelles.	<ul style="list-style-type: none"> Correction de malpositions fonctionnelles, de mauvaises postures (stabilisation par activation dynamique)
Technique des fascias	Fascias fermes et collés (fascias musculaires, rétinacula, ligaments, membranes, cicatrices, adhérences tissulaires)	Collez la base sur la peau sans serrer, tirez-la ensuite au niveau de la peau (sans compression !). Tirez en tangente par rapport à la surface en tendant/étirant la bande adhésive (50–100 %). La peau est ainsi visiblement déplacée à la surface, c.-à-d. que la base est entraînée dans le sens de la traction.	<ul style="list-style-type: none"> Amélioration de la mobilité des fascias
Technique ligamentaire	<ul style="list-style-type: none"> Traumatismes incomplets (ou traumatismes doulou- reux mais structurellement guéris) des tendons, des capsules, des rétinacula et des ligaments Soutien/stabilisation mécanique et sensoriel et soulagement 	La zone à traiter est dans un premier temps placée en position fonctionnelle ou en pré-étirement (en fonction de la douleur). Ensuite, la bande adhésive est étirée de manière submaximale à maximale pour qu’elle comprime les tissus (sous traction). L’extrémité de la bande adhésive est laissée sans traction ou bien étirement respectivement. Vous pouvez également commencer avec une base sans tension.	<ul style="list-style-type: none"> Soulagement des douleurs Amélioration de la résistance
Technique lymphatique	<ul style="list-style-type: none"> Œdèmes, enflures Hématomes (phase postopératoire, post- traumatique) Maladies lymphatiques Maladies oncologiques 	En général, on applique quatre fines bandes longitudinales dans le sens du drainage lymphatique ou bien des voies lymphatiques sans traction ; avec pré-étirement de la peau (à réaliser par voie manuelle ou en position étirée), mais sans traction ou étirement de la bande adhésive. Il convient de placer la base dans la région avec la plus basse pression tissulaire (zone d’écoulement avec des ganglions lymphatiques intacts). Cave: Il faut veiller à des circuits de contournement en cas de chaînes de ganglions lymphatiques atteints.	<ul style="list-style-type: none"> Amélioration de l’écoulement veineux/ lymphatique (local/systémique) Augmentation de la micro-circulation Influence sur le système végétatif
Technique de combinaison	Douleurs/irritations dues à des instabilités accompagnées d’hypermobilité	Combinaison de bandes adhésives classiques et élastiques avec des formes différentes.	<ul style="list-style-type: none"> Soulagement des douleurs Stabilisation Proprioception
Technique neurale	Douleurs et troubles de sensibilité (sclérose en plaques, polyneuropathies, sensations pseudo- radiculaires et radiculaires)	Appliquez la bande adhésive en commençant dans la zone distale et passez à la zone proximale sans traction, jusqu’à la zone de la racine du nerf.	<ul style="list-style-type: none"> Soulagement des douleurs Régulation du tonus Influence sur la sensibilité
Technique des cicatrices	<ul style="list-style-type: none"> Douleurs Adhérences Enflures en cas de cicatrices 	Application : en fonction de la tolérance cutanée jusqu’au pré-éti- rement maximal de la peau avec étirement maximal de la bande adhésive.	<ul style="list-style-type: none"> Soulagement des douleurs Régulation du tonus Influence sur la sensibilité