

ÉTUDE PRÉVENTIVE DE LÉSIONS DE COUREURS SUR LES ULTRA TRAILS DU MONT BLANC 2012.

TRAITEMENT PAR LA TECHNIQUE KINESIOTAPING ®.



Le KINESIO TAPING ?

- Le strapping classique crée une stabilisation articulaire en limitant les amplitudes mais exerce une pression sur la zone lésionnelle ce qui induit une réduction de la circulation sous cutanée.
- Le Kinesio Taping®, lui, permet une liberté de mouvement et fonctionne comme une pompe en stimulant la circulation lymphatique. En effet celui-ci va augmenter l'espace interstitiel en soulevant la peau et en créant des circonvolutions à la surface de celle-ci. Le résultat est une diminution de la pression et de l'irritation des mécano-récepteurs sous cutanée.



Conditions de l'étude:

- Réalisée sur 210 coureurs souffrant de pathologies récidivantes ou chroniques inscrits sur les 3 courses CCC , TDS et UTMB.(dont 3 blessés)



. Un don de minimum 5 € à l'association « rire et médecins » a été demandé à chaque participant.

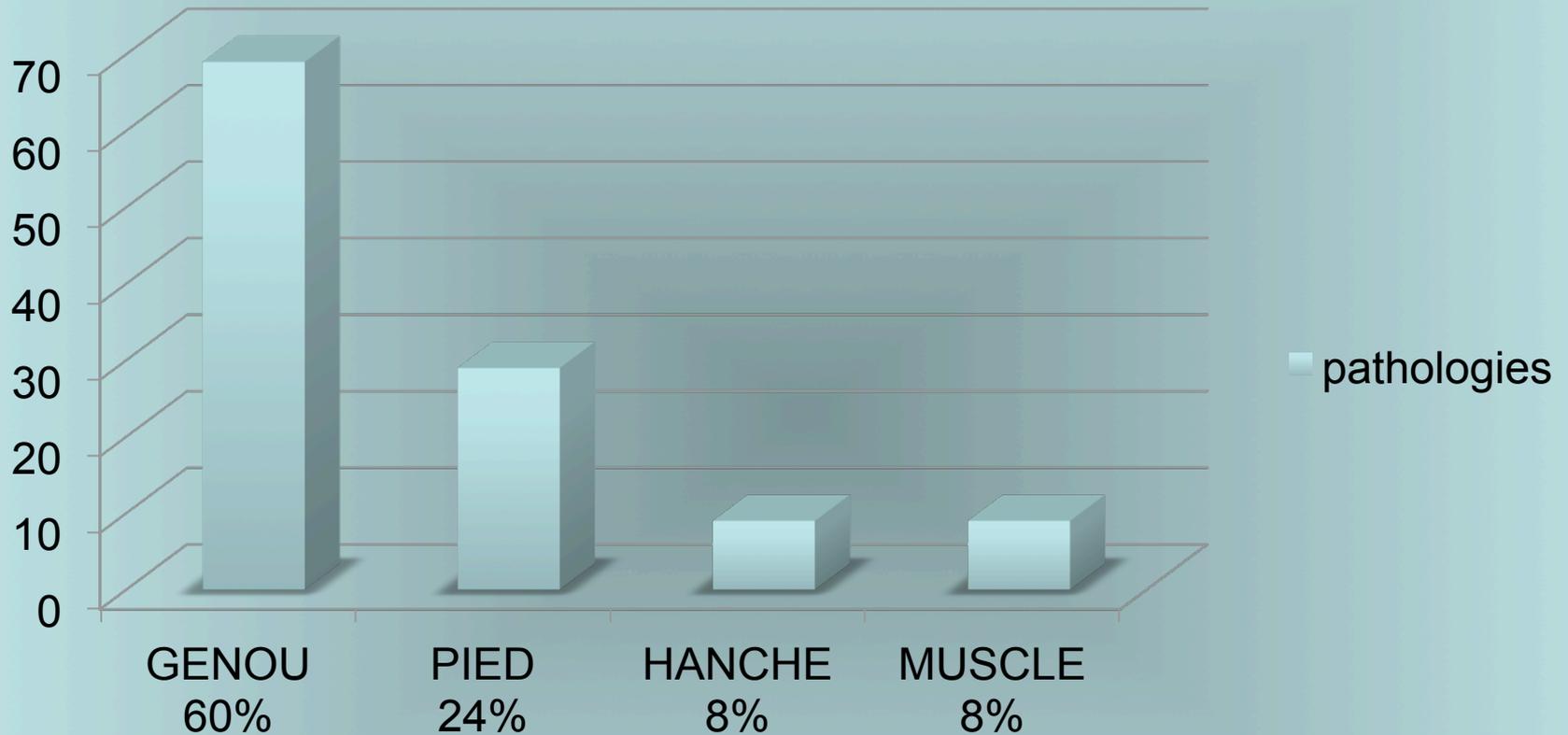
.Un chèque de 1150€ a été remis à l'association.



RÉSULTATS

- 117 Réponses au questionnaire(57%)
- Taux d'abandons (comparatifs courses)
- UTMB: 7% (14%)
- TDS :60% (57%)
- CCC :20% (17%)
- Sur 27 abandons seuls 2 sont dus à la pathologie traitée.

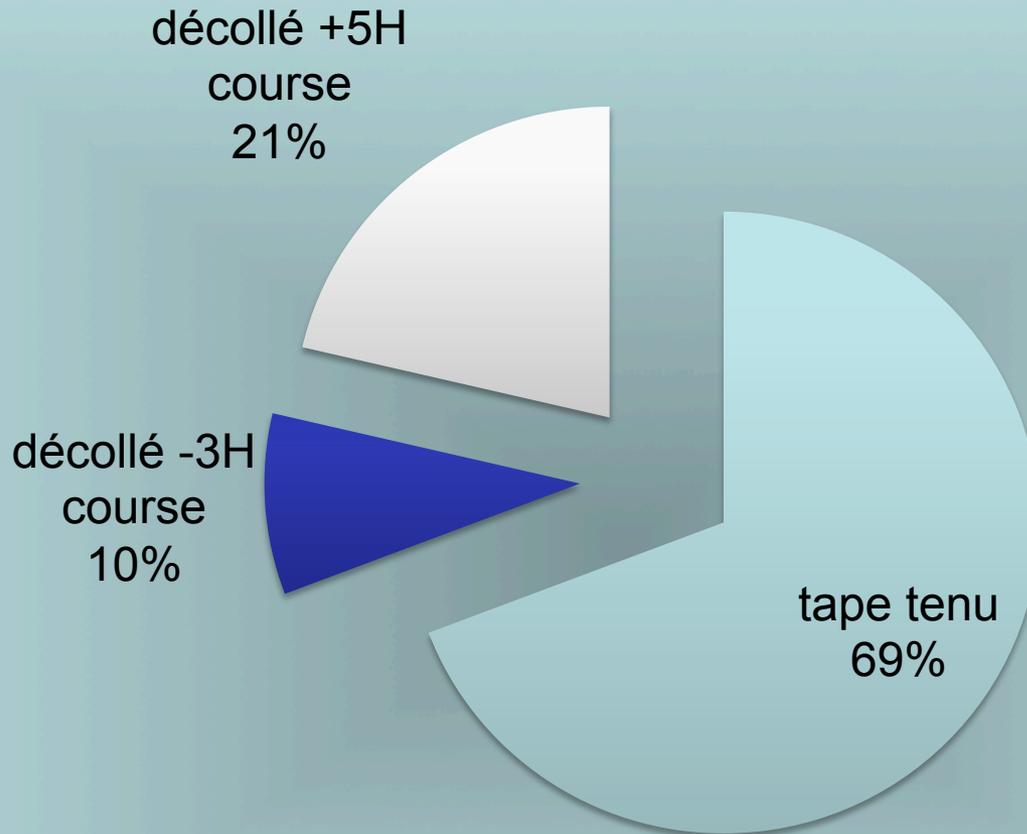
PATHOLOGIES



GENOU : TFL ET ROTULE

PIED : Releveurs, Apo plantaire, Tibial post, T. achille, Entorse

TENUE DU TAPE

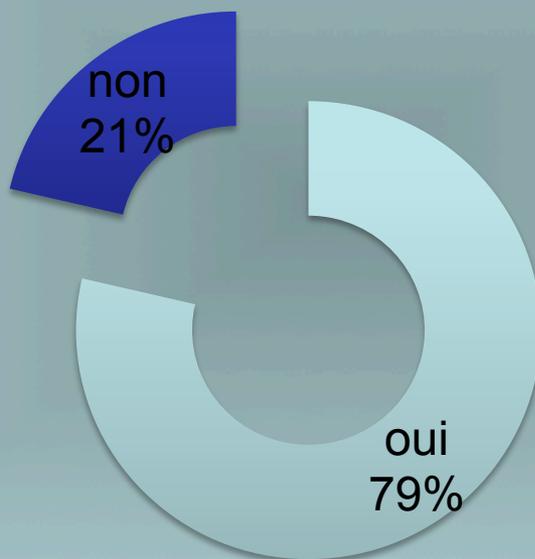


Les décollements s'expliquent du fait:

- des conditions météorologiques.
- pour la CCC tapes réalisés la veille de la course.
- de la localisation des tapes .(pied et hanche difficiles à tenir)
- que les coureurs ne protègent pas assez leurs articulations.(genoux!!)

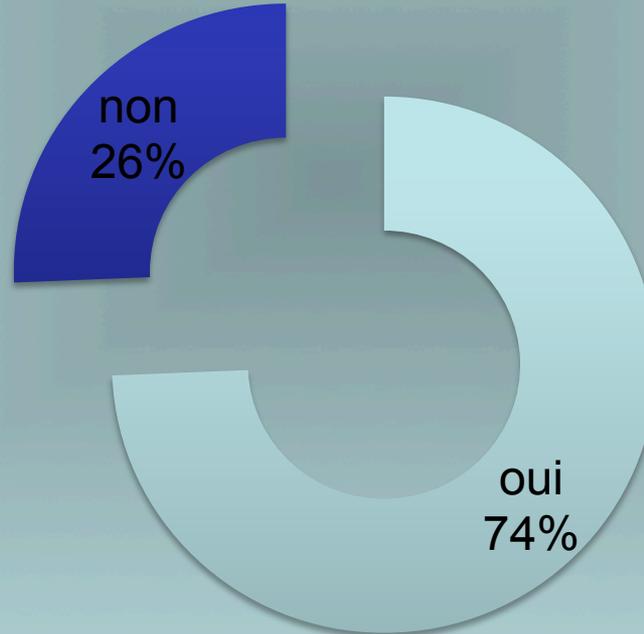
LE TAPE A T'IL RETARDÉ OU EMPÊCHÉ L'APPARITION DU PROBLÈME?

retardé ou empêché



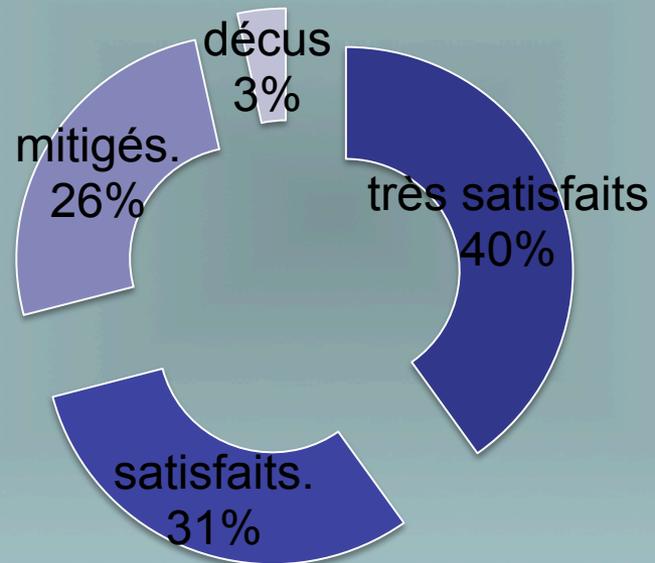
LE TAPE A T' IL AMENÉ DE MEILLEURES SENSATIONS SUR LA ZONE TRAITÉE?

meilleures sensations

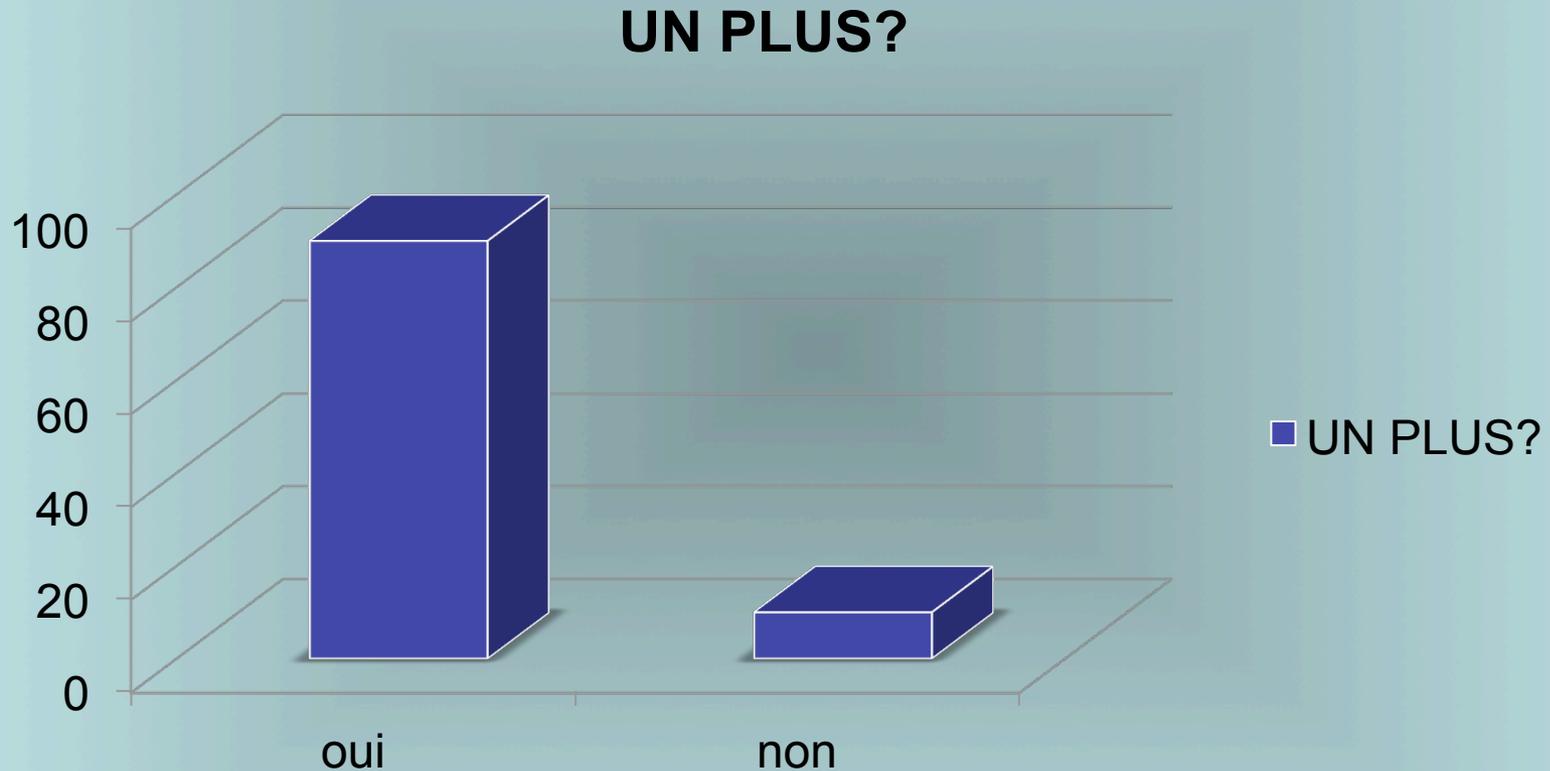


BILAN DE SATISFACTION

satisfaction



CETTE TECHNIQUE APPORTE T'ELLE UN PLUS DANS LA PRATIQUE DES ULTRA -TRAILS



OUI pour 90 % des participants de l'étude.

Remerciements

- À l'équipe de formateurs de Kinesiotaping France : Ludovic, Philippe et Arnaud.
- À Valérie et Caroline .
- à la société FIRN qui a fourni à prix coutant les bandes pour l'étude.

Vivement l'année prochaine!

