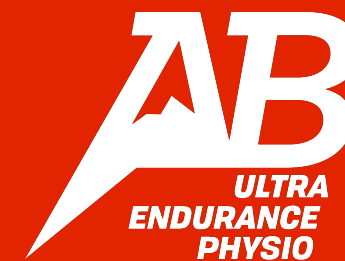
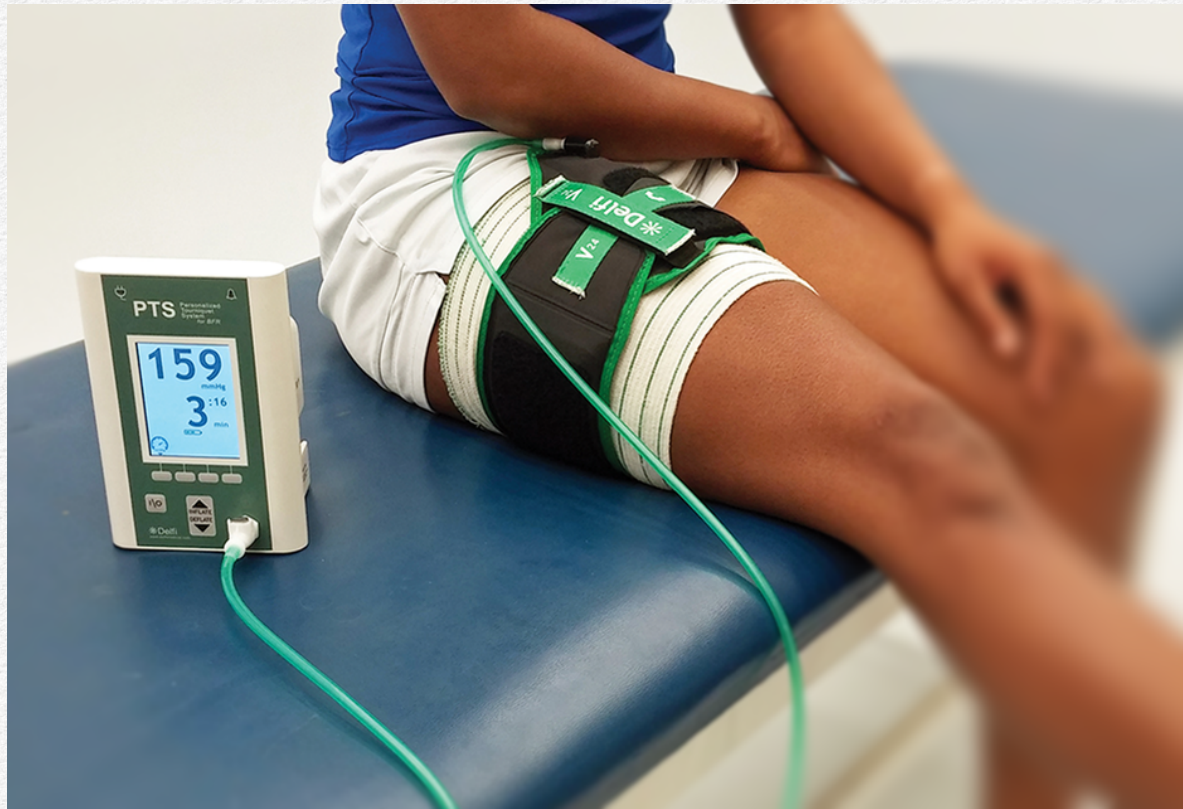

COMPARAISON DES SYSTÈMES DE Blood Flow Restriction



Andréa Braga - PT, MSc, S&C, Kinésithérapeute du sport

Florian Forelli - PT, PhD Student, Kinésithérapeute du sport

Hypoxia.



Voici le comparatif des systèmes de Blood Flow Restriction (BFR) disponibles sur le marché actuellement.

Cet outil examine en profondeur les spécificités techniques essentielles des systèmes de Blood Flow Restriction (BFR) les plus répandus sur le marché, tout en vous offrant une comparaison complète.

Nous déclarons n'avoir aucun conflit d'intérêt vis à vis de la conception et l'existence de ce document.

Introduction.

1



Pourquoi ?

Lorsqu'on souhaite investir dans du matériel technique tel que le Blood Flow Restriction (BFR) il est toujours difficile d'être sûr de faire le bon choix.

On peut se laisser séduire par le design, la popularité, la présence sur les réseaux sociaux de certaines marques.

Ici, nous vous proposons un comparatif technique complet, qui vous donnera les informations utiles afin de vous forger un avis sur chaque appareil de BFR.

Afin d'obtenir certaines données essentielles sur certains dispositifs de BFR, cela a demandé des recherches approfondies, voire dans certains cas contacter directement le constructeur.

Choisir.

De nombreuses personnes souhaitent investir dans un BFR, mais hésitent et se demandent lequel choisir.

Lorsque l'on s'interroge sur la pertinence d'un outil, la réponse n'est jamais tranchée, mais plutôt guidée par une série de questions essentielles : Quel type d'exercice souhaitez-vous réaliser ? Statique ou dynamique ? Serez-vous aux côtés de votre patient ou de votre athlète lors de l'utilisation du BFR ? Quel est votre budget ? Autant d'éléments déterminants pour orienter le choix le plus adapté à vos besoins.

Il faut bien situer le contexte sport, général, etc...

Voici les questions que vous devez vous poser lorsque vous envisagez d'acheter un dispositif BFR :

1. Souhaitez-vous acquérir un système avec une pression adaptative (LOP = Limb Occlusion Pressure) en fonction de l'exercice réalisé ?

2. Souhaitez-vous l'utiliser lors d'exercices dynamiques tels que le renforcement musculaire, le vélo ou encore la course sur tapis ?

Si ces aspects retiennent particulièrement votre attention, certains dispositifs de BFR répondront bien mieux à vos attentes que les modèles d'entrée de gamme, souvent dépourvus de systèmes de pression autorégulée.

Important.

La largeur et la conception des manchons de BFR jouent un rôle essentiel dans le confort ressenti par le patient, que ce soit lors d'exercices de renforcement musculaire ou d'entraînement cardiovasculaire.

Les systèmes de pression adaptative sont particulièrement recommandés en rééducation post-blessure, car ils garantissent une restriction du flux sanguin constante, quel que soit le mode de contraction musculaire.

Comparaison.

2



Comparaison.

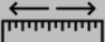
Nous avons essayé de répertorier les différents dispositifs de BFR les plus courant sur le marché.

Nous avons créé deux tableaux distincts :

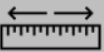
- Comparaison des dispositifs de BFR sans pression autorégulée
- Comparaison des dispositifs de BFR avec pression autorégulée

Tarifs en vigueur au 01/04/2025

COMPARAISON DES DISPOSITIFS DE BFR SANS PRESSION AUTOREGULEE

							
	RockCuff	AirBand	Saga	FitCuffs Complete	Hytro	SmartCuffs 4.0	Occlusion Cuff Pro
 Pression	Fixe	Fixe	Fixe	Fixe	Fixe	Fixe	Fixe
 Chambres	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple
 Tailles disponible	Small, Médium, Large	2 tailles (Regular / XL)	2 tailles (Regular / XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	5 tailles (S, M, L, XL, XXL, XXXL, XXXXL)	4 tailles (S, M, L, XL)	Unique
 Bluetooth	Non	Oui	Oui	Non	Non	Oui	Non
 Prix	159\$	468 €	416 €	363 €	234 €	499 €	160 €
 Lien	https://www.rockcuff.com	https://eu.airbandshfr.com/?srsltid=AfmBOoppnBuYrTPxvlywGT0FAoCL8vj45SCL_WGnDIBdX2OfOm3lnD1T	https://saga_fitness	https://fitcuffs.com/blood-flow-restriction/how-when-why-bfr/	https://hytro.com/collections/all	https://www.smarttoolsplus.com/smartcuffs/?srsltid=AfmBOorPal_kXzA6BCBIXiC1QowKk0BjZwyNgWl_hnp5mjlNWM4zubxx	https://occlusioncuff.com/products/the-occlusion-cuff-pro?srsltid=AfmBOoppilE5VUGllo3SGJDO41N9W-6yP2LBS-Boiml6EOedlVRmagOhD

COMPARAISON DES DISPOSITIFS DE BFR AVEC PRESSION AUTOREGULEE

        								
	FitCuffs BFR Unit Complete	KAATSU C4	KAATSU MASTER 2.0	KAATSU B2	SmartCuffs 3.0 Pro	SmartCuffs 4.0	PTS for BFR Delphi	MAD-UP PRO
 Pression	Autorégulé	Adaptatif	Adaptatif	Adaptatif	Adaptatif	Adaptatif	Autorégulé	Autorégulé
 Chambres	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple
 Tailles disponible	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)	4 tailles (S, M, L, XL)
 Bluetooth	Non	Non	Non	Oui	Non	Non	Non	Non
 Prix	445 €	1 099 €	6 995 €	1 649 €	1 295 €	499 \$	5 990 €	7 332 €
 Lien	https://fitcuffs.com/blood-flow-restriction/how-when-why-bfr/	https://www.sport-orthese.com/entrainement-par-restriction-vasculaire-kaatsu/3403-kaatsu-cycle-4.html	https://www.sport-orthese.com/entrainement-par-restriction-vasculaire-kaatsu/1246-kaatsu-master-20.html	https://www.sport-orthese.com/entrainement-par-restriction-vasculaire-kaatsu/3402-kaatsu-b2.html	https://www.smarttoolsplus.com/detail.cfm/d/400/name/smartcuffs-pro?srsId=AfmRQorN150m2omBK3UdppHKEOUknygOkFYIFmbGG-9ojtDhEhgSxuYT	https://www.smarttoolsplus.com/products/smartcuffs-4-0-one-pair	https://www.delfimedical.com/pts-for-bfr/	https://mad-up.com/fr/

Remarques.

Pression - La pression exprimée en mmHg peut être fixe ou adaptative

Chambres - Le manchon peut être à chambre simple ou à chambre multiples.

Taille disponible - Différentes tailles de manchons peuvent être disponible pour répondre au volume musculaire du pratiquant.

Bluetooth - Permet une adaptation en direct de la pression même si le système n'est pas à pression adaptative.

Prix - Il existe différents systèmes de BFR avec parfois une pression adaptative ce qui permet une meilleure précision dans la gestion de la pression, ce qui explique des coûts plus élevés.

Lien - Afin de vous diriger directement vers le site des constructeurs.

LOP.

Limb Occlusion Pressure

Si vous utilisez un dispositif de BFR, le pourcentage de Limb Occlusion Pressure (LOP) constitue un paramètre essentiel, permettant de préserver une part de la circulation sanguine.

Sans ce contrôle, l'application du dispositif pourrait s'apparenter à un garrot, entraînant des effets néfastes ou une diminution de l'efficacité de l'entraînement pour votre patient ou votre athlète.

Next step.

Investir dans un ou plusieurs systèmes de BFR est une première étape vers le travail en hypoxie périphérique. Cependant, une formation adéquate vous permettra une utilisation sécuritaire avec vos patients et athlètes.

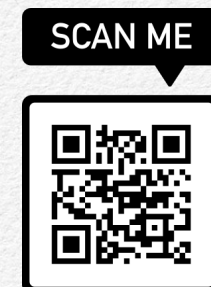
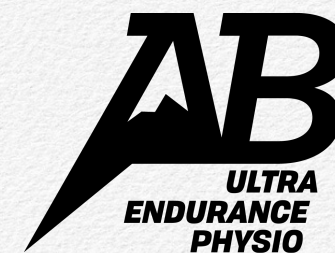
Nous vous recommandons de vous tenir informés des dernières publications scientifiques en la matière, et d'échanger avec vos collègues intéressés par ses méthodes de privation d'oxygène.

Avoir un outil sans connaître ses forces et ses faiblesses peut être problématique, voir dangereux !



Nous espérons que cet iBook vous éclairera dans vos choix.

Vous pouvez nous faire part de vos pistes d'amélioration et de la trouvaille de dispositifs de BFR en nous envoyant un mail à andreabraga.kine@gmail.com ou florian.forelli.mk@gmail.com



© 2025 Andréa Braga - Ultra Endurance Physio & Florian Forelli

Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée ou transmise de quelque manière que ce soit, forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable des auteurs Andréa Braga - Ultra Endurance Physio & Florian Forelli

Pour les demandes d'autorisation, veuillez contacter par mail

andreabraga.kine@gmail.com

ou

florian.forelli.mk@gmail.com