

# Table des matières

Avant-propos  
Introduction

## Partie théorique

### Mise au point

Indications en fonction des pathologies	10
Avantages et inconvénients des matériaux utilisés	11

### Le strapping ou contentions souples

1. Les clés de la réussite	14
2. Les principes généraux	15
3. Les éléments techniques	16
Les types de montage	16
Les fonctions des bandes	17
Les schémas de pose	18
4. Le matériel	20
Les bandes adhésives inextensibles	20
Les bandes adhésives élastiques	22
Les bandes cohésives	24
5. Les propriétés	25
Mécaniques	25
Neurophysiologiques	32
Psychologiques	36
6. Les objectifs	37
Thérapeutiques	37
Préventifs	42
Tableaux récapitulatifs	48

7. Indications et particularités par pathologie	50
Pathologies articulaires	50
Pathologies tendineuses	51
Pathologies musculaires	52
La petite traumatologie	54
En rhumatologie	55
Indications liquidiennes	55
8. Contre-indications, avantages et inconvénients	56
Contre-indications	56
Les avantages	56
Les inconvénients	57
<b>Le taping</b>	<b>59</b>
1. Les principes généraux	60
2. Les éléments techniques	61
Les types de montage	61
Les schémas de pose	63
3. Le matériel	65
Caractéristiques	65
Dimensions	66
Théorie des couleurs	66
Sens de pose des bandes	66
La tension	67
4. Les propriétés	68
Mécaniques	68
Neurophysiologiques	70
Psychologiques	70
5. Les objectifs	71
Action drainante et action détonifiante	71
Action antalgique	72
Action tonifiante et action stabilisante	72
Action correctrice	73
Combinaison d'actions	74

6. Les indications	75
Musculaires	75
Articulaires	76
Tendineuses	76
En rhumatologie	77
Tissulaires	77
7. Les avantages et les inconvénients	78
Les avantages	78
Les inconvénients	78
Les contre-indications	78

## **Que choisir ?** **79**

Évolution et choix des contentions souples après blessure (tableau)

<b>Les orthèses</b>	<b>81</b>
1. Les principes généraux	82
2. Les types d'orthèse	83
Les orthèses d'immobilisation	83
Les orthèses de résorption	85
Les orthèses de reprise	85
3. Les propriétés	86
Mécaniques	86
Neurophysiologiques	87
Psychologiques	87
4. Les objectifs et les indications	88
Choix et principes d'application	88
Pour traiter : les orthèses d'immobilisation	89
Pour prévenir : les orthèses de reprise	90
5. Les avantages et les inconvénients	93
Les avantages	93
Les inconvénients	93
Recommandations et contre-indications	93

## Applications pratiques

<b>Le strapping en pratique</b>	<b>96</b>
<b>Le matériel nécessaire</b>	<b>111</b>
<b>Les démos</b>	<b>112</b>
<b>Les membres inférieurs</b>	<b>112</b>
L'hallux valgus : strapping antalgique	112
Fracture d'une phalange d'un orteil : strapping thérapeutique	116
Aponévrosite plantaire (fasciite plantaire) : strapping thérapeutique	122
Fracture de métatarsien : strapping thérapeutique	124
Entorse du médio-tarse : strapping thérapeutique	126
Entorse de la cheville (LCL ou LLE) : strapping thérapeutique	128
Entorse de la cheville (LCL ou LLE) : strapping préventif	132
Tendinite du tibia antérieur : strapping thérapeutique	136
Syndrome du carrefour postérieur de la cheville : strapping antalgique	140
Périostite tibiale : strapping thérapeutique	142
Tendinite d'Achille : strapping thérapeutique	146
Déchirure du triceps : strapping thérapeutique - <i>Montage en contre-pressure</i>	150
Déchirure du triceps : strapping thérapeutique - <i>Montage limitatif et en contre-pressure</i>	152
Entorse du genou (ligament collatéral tibial ou LLI) : strapping thérapeutique	154
Entorse du genou (ligament croisé antérieur) : strapping préventif	156
Douleur méniscale : strapping antalgique	158
Douleur de l'articulation fibulo-tibiale supérieure : strapping antalgique	162
Tendinite du ligament patellaire (tendon rotulien) : strapping thérapeutique	164
Subluxation de la patella : strapping thérapeutique et préventif	168
Déchirure des ischio-jambiers : strapping en urgence - <i>Montage compressif</i>	174
Déchirure des ischio-jambiers : strapping thérapeutique - <i>Montage limitatif et compressif</i>	176
<b>Le torse et le tronc</b>	<b>188</b>
Lombalgie aiguë : strapping thérapeutique	188
Contusions thoraciques ou fracture parcellaire de côte : strapping thérapeutique et antalgique	196
<b>Les membres supérieurs</b>	<b>204</b>
Entorse acromio-claviculaire : strapping thérapeutique 1	204
Entorse acromio-claviculaire : strapping thérapeutique 2-	206
Entorse acromio-claviculaire : strapping préventif	208

Tendinite du biceps (longue portion) : strapping thérapeutique	218
Douleurs postérieures du coude : strapping antalgique	224
Tendinite des épicondyliens (épicondylite) : strapping thérapeutique	226
Entorse du poignet : strapping thérapeutique	230
Entorse du pouce : strapping thérapeutique	234
Entorse de l'articulation métacarpo-phalangienne (doigt en extension) ou lésion d'un tendon fléchisseur des doigts : strapping thérapeutique et préventif	236
Entorse de l'articulation métacarpo-phalangienne (doigt en flexion) ou lésion d'un tendon extenseur des doigts : strapping thérapeutique et préventif	238
Entorse des articulations IPP ou IPD d'un doigt : strapping thérapeutique	240

<b>Les cas particuliers</b>	<b>242</b>
Stabilisation de l'articulation trapézo-métacarpienne du pouce : strapping préventif	242
Solidariser les doigts : strapping préventif	243

## **Le taping en pratique** **114**

### **Les démos** **114**

#### **Les membres inférieurs** **114**

Taping correcteur en cas d'hallux valgus et détente de l'extenseur du gros orteil	114
Taping pour le drainage du "cou de pied"	118
Taping correcteur en cas de pied plat	119
Taping détonifiant du fascia plantaire (aponévrosite plantaire)	120
Taping pour le drainage de la cheville	130
Taping tonifiant ou stimulant pour les fibulaires	134
Taping détonifiant pour le tibial antérieur	138
Taping correcteur en cas de périostite tibiale	144
Taping drainant ou détonifiant pour le tendon d'Achille	148
Taping tonifiant pour le triceps et le tendon d'Achille	149
Taping pour le drainage du genou	160
Taping antalgique pour douleur débutante du ligament patellaire	166
Taping pour la décompression de l'interligne fémoro-tibiale (genou)	170
Taping pour la décompression patellaire (rotule)	172
Taping détonifiant et drainant pour les ischio-jambiers	178
Taping tonifiant pour les ischio-jambiers	180
Taping détonifiant et drainant pour le quadriceps	182
Taping tonifiant pour le quadriceps	184
Taping correcteur et détonifiant pour le fascia lata (syndrome de l'essuie-glace)	186

## Le torse et le tronc

Taping détonifiant pour la région lombaire	190
Taping pour la décompression lombaire	192
Taping tonifiant pour les droits de l'abdomen	194
Taping tonifiant pour les muscles obliques externes de l'abdomen	195
Taping détonifiant pour la région dorsale (inter-scapulaire)	198
Taping tonifiant pour la région dorsale et les épaules	199
Taping détonifiant pour la région cervico-scapulaire (trapèze supérieur et élévateur de la scapula)	200
Taping antalgique et détonifiant dans le cadre d'une cervicalgie	202

## Les membres supérieurs

Taping pour le drainage de la partie postérieure de l'épaule (scapula)	210
Taping pour le drainage de l'épaule	212
Taping détonifiant pour le deltoïde	214
Taping tonifiant pour le deltoïde	216
Taping détonifiant pour le biceps brachial	220
Taping pour le drainage du triceps brachial	221
Taping tonifiant pour le biceps brachial	222
Taping correcteur et détonifiant pour les épicondyliens	228
Taping pour le drainage et la décompression du canal carpien	232

## Les cas particuliers

Taping pour les cicatrices	244
----------------------------	-----