



## LE STRAPPING OU CONTENTIONS SOUPLES

### 1. Les clés de la réussite

### 2. Les principes généraux

### 3. Les éléments techniques

- Les types de montages
- Les fonctions des bandes
- Les schémas de pose

### 4. Le matériel

- Les bandes adhésives inextensibles
- Les bandes adhésives élastiques
- Les bandes cohésives

### 5. Les propriétés

- Mécaniques - Neurophysiologiques - Psychologiques

### 6. Les objectifs

- Thérapeutiques - Préventifs
- Tableaux récapitulatifs

### 7. Indications et particularités par pathologie

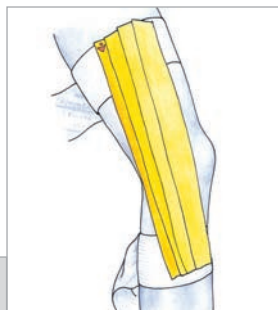
- Articulaires - Tendineuses - Musculaires
- La petite traumatologie - En rhumatologie
- Indications liquidiennes

### 8. Contre-indications, avantages et inconvénients

## Les schémas de pose

- ▶ Les bandes “longitudinales” sont, en général, les attelles actives, placées de manière rectiligne et uniforme le long d’un membre, ou de manière verticale lorsqu’il s’agit du tronc. Le bras de levier de ces contentions dépend de leur longueur.

Bandes longitudinales protégeant le compartiment interne du genou.

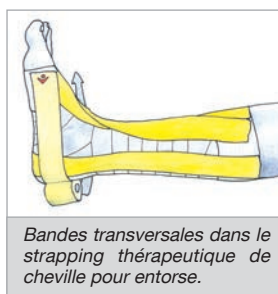


- ▶ Les bandes “spiroïdes” tournent en formant une spirale (comme leur nom l’indique) sur toute la longueur du membre. Elles peuvent avoir une action sur les composantes rotatoires d’une articulation ou d’un membre, ou un rôle de maintien lorsque l’on s’en sert pour terminer les montages.

La bande spiroïde (en rouge) empêche le décollement des attelles actives (en bleu), limitant l’étirement du tendon d’Achille.



- ▶ Les bandes “transversales” sont toutes celles qui font le tour d’un membre ou d’une articulation à la manière d’un bracelet : en général, les embases circulaires ou les morceaux de bandes qui permettent de plaquer et maintenir les bandes longitudinales ou les spiroïdes.



Bandes transversales dans le strapping thérapeutique de cheville pour entorse.

- ▶ Les bandes en “chevrons” correspondent à la superposition en oblique de deux bandes. À leur croisement, se forme un “V” caractéristique, comme dans les montages en huit. La pression exercée sur ces points de croisement est importante et proportionnelle au nombre d’épaisseurs de bandes. Il est donc important de croiser vos bandes en regard de la zone à protéger.



Chevrons en regard de l’articulation métacarpo-phalangienne.

Le système en bracelet permet de multiplier par deux la surface d’encollage de l’attelle active sur l’embase.

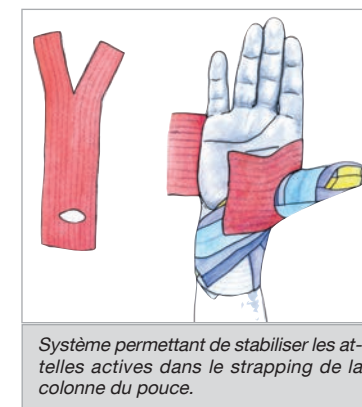
- ▶ Le système en “bracelet” est un procédé que j’ai mis au point pour les strappings où les forces de décollements sont importantes (tendon d’Achille, par exemple). Il permet de multiplier par deux la surface d’accroche sur l’embase et, par conséquent, d’avoir un point d’ancrage (distal ou proximal) de meilleure qualité.

Il suffit d’inciser la bande adhésive dans le sens de la longueur, en son milieu. Vous obtiendrez deux brins permettant de fermer le montage à la manière d’un bracelet.

- ① - Pose classique de l’attelle active sur l’embase.  
A = longueur de bande collée sur l’embase = x.
- ② - Pose en bracelet de l’attelle active sur l’embase.  
B = longueur de bande collée sur l’embase = 2x.  
Ce système assure un meilleur maintien.



- ▶ Le système avec trou. Par commodité et dans un but d’efficacité, on est parfois conduit à trouser la bande pour permettre le passage d’un doigt, d’un orteil ou de la colonne du pouce. Il suffit de repérer l’endroit à couper, de plier la bande et d’enlever la valeur d’une demi-lune. Ce système est efficace pour stabiliser une articulation ou les bandes que vous avez posées précédemment.



Système permettant de stabiliser les attelles actives dans le strapping de la colonne du pouce.



La pose de bandes ne suit pas un modèle figé, bien au contraire : laissez aller votre imagination, adaptez, innovez... bref, réalisez vos propres montages.

## Déchirure du triceps - strapping thérapeutique

### Montage en contre pression

#### ► Mécanisme

C'est une atteinte musculaire ou musculo-aponévrotique le plus souvent localisée au niveau du gastrocnémien interne.

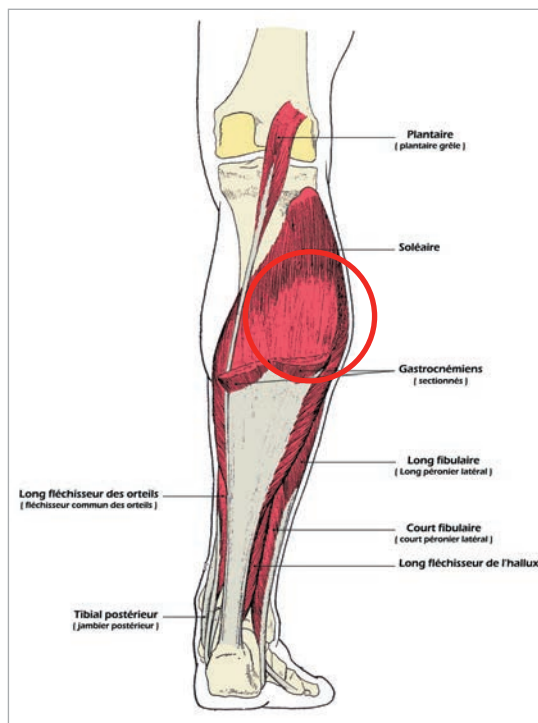
#### ► Votre objectif : absence de douleur à la fonction.

Le 1<sup>er</sup> montage est réalisé en comprimant le triceps afin de diminuer la tension intramusculaire.

Si ce 1<sup>er</sup> montage ne soulage pas, il faudra alors l'associer à un montage limitatif.

#### ► Installation du sujet

Le sujet doit être en position debout, en appui sur la jambe avant afin de détendre le triceps à immobiliser (jambe placer en arrière).



#### Mise en place de la contre-pression

Partez de la partie distale du mollet en imprimant une tension constante sur la bande (70% de la tension maximale). Repérez la zone lésionnelle.



Contournez-la de façon à provoquer une voussure<sup>13</sup> en regard de la zone lésionnelle



#### Pression sur la zone lésionnelle

Avec des morceaux de bandes en *Omnitape*<sup>®</sup> 4cm, placez en chevron, compressez la zone laissée libre.



Renouvelez l'opération jusqu'à ce que la zone soit largement recouverte.

<sup>13</sup> - Bombement ou convexité de la zone permettant d'augmenter la pression sur les tissus (Loi de Laplace).

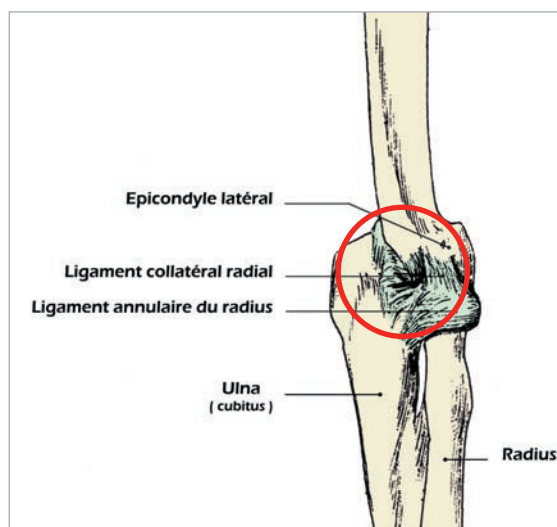


Contre pression  
bande cohésive



Attelle active  
non élastique

## Douleurs postérieures du coude - strapping antalgique



### ► Mécanisme

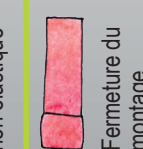
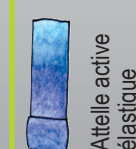
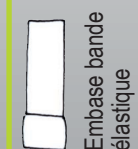
Les extensions répétées et les contacts avec le sol sont souvent à l'origine de ces douleurs postérieures. On les rencontre fréquemment dans les sports de lancés.

### ► Votre objectif : empêcher les conflits postérieurs.

Limiter l'extension complète du coude (récurvatum) afin d'éviter la butée de l'olécrane sur la trochlée.

### ► Installation du sujet

Le sujet est assis ou debout, le coude fléchi.



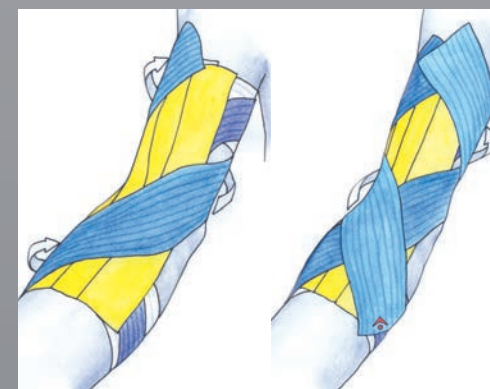
### Limiter le récurvatum (1)

Placez les deux embases en *Extensa® Plus* 6 cm, puis prenez un morceau de bande *Extensa® Plus* 8 cm, incisez les deux extrémités de la bande. Fixez-la sur l'embase supérieure, imprimez de la tension, puis positionnez-la en bracelet sur l'embase inférieure.



### Limiter le récurvatum (2)

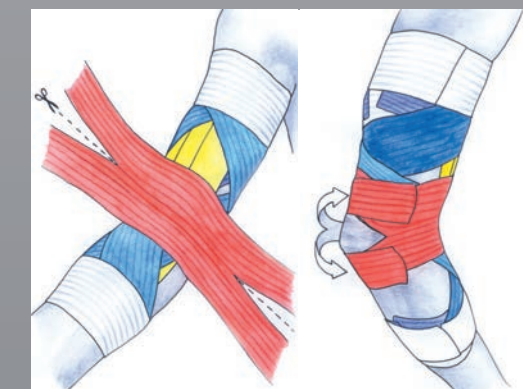
Pour rigidifier la contention, placez verticalement des attelles en *Omnitape®* 4 cm sur toute la face antérieure du coude.



### Limiter l'allongement du tendon

Placez une première spiroïde en *Extensa® Plus* 6 cm, elle démarre côté externe de l'avant bras et se termine côté externe du bras.

Placez une seconde spiroïde en *Extensa® Plus* 6 cm, qui démarre côté interne de l'avant bras pour se terminer côté interne du bras.



### Fermer le montage

Prenez un morceau de bande *Extensa® Plus* 8 cm et incisez les deux extrémités. Plaquez la partie centrale de cette bande sur la face antérieure du coude, puis fermez la contention en prenant soin de passer de part et d'autre de l'olécrane.