



---

STRAPPING

---

TAPING

---

ORTHESE

---

AVRIL 2016

# PARLONS SANTÉ

LES CONTENTIONS SOUPLES

COMMISSION  
TECHNIQUE

Avec l'accord du médecin du  
DVOF

## LES CONTENTIONS SOUPLES

Ce mois-ci nous allons essayer de vous éclairer sur les différentes contentions souples que l'on peut retrouver dans les vestiaires de football.

Quel intérêt ? Ont-elles toutes le même rôle ? Comment les poser ? Est-ce vraiment utile ?

Tant d'interrogations que nous allons tenter de dissiper.

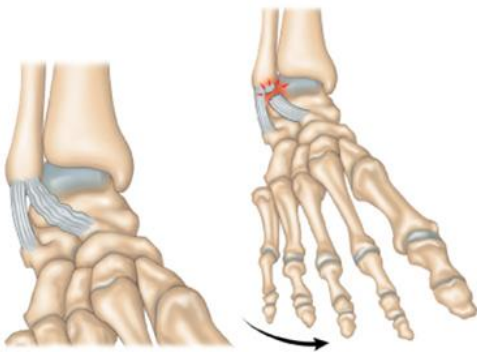
### I. Le strapping

Tous les footballeurs (euses) ont déjà vu le fameux strap de cheville.

Nous allons nous servir de ce cas pour expliquer le strapping

Il existe différentes façons de faire un strapping cependant la première question à se poser est la suivante :

**Pour quelle raison je fais ce strapping ? Quelle structure dois-je renforcer ?**



externe ou interne.

Dans la grande majorité des cas le strapping vient après une entorse de cheville. Or la cheville dispose de nombreux ligaments et toutes les entorses ne sont pas les mêmes.

La plus fréquente est l'entorse du ligament latéral externe.

*Pourquoi cette précision ?*

La façon dont on pose les bandes dépend de la zone que l'on souhaite protéger. De fait, le montage ne sera pas le même pour une entorse

*Quelles bandes ?*

Strappal (Bande inextensible)

Bande 6cm (Extensible)



**Attention** : Toutes les marques ne se trouvent pas dans les grandes surfaces ou de mauvaises qualités avec une colle bas excessive.



valent pas. Les bandes que l'on trouve dans les magasins de sport sont souvent de gamme et une élasticité



Chez les sportifs très poilu la peau peut être protégée par de la mousse.

Il faut cependant que le strap s'accroche quand même au départ sur la peau.

### *Quel objectif ?*

Le strapping de cheville peut avoir plusieurs objectifs (immobilisation post-entorse...). Mais ce qui nous intéresse dans ce cas, c'est le strapping lors de la reprise d'un entraînement, en retour de blessure.

Son objectif est double (encore faut-il qu'il soit bien réalisé) : Réassurance du sportif et aide au maintien de la zone qui a été lésée.

### *A quel moment ?*

Dans les vestiaires nous avons aussi vu les joueurs qui à la fin du match gardaient leur strap, prenaient la douche avec et disaient « je le garde pour l'entraînement de mardi »

Il faut avoir à l'esprit que les bandes élastiques, présentées ci-dessus, ont une efficacité optimale de quelques dizaines de minutes uniquement. Ensuite il n'y a plus cette tension élastique, et l'objectif de maintien de la zone devient nul.

Cela répond donc à la question. Le strapping doit être réalisé juste avant l'entraînement ou le match.

### *Pendant combien de temps faut-il se faire un strapping ?*

C'est une notion très importante, on l'a dit le strapping vient apporter une aide dans le maintien d'une articulation précédemment lésée. Or avant l'entorse l'articulation n'avait pas besoin d'aide. Si l'on maintient le strapping pendant plusieurs semaines, on empêche l'articulation de redévelopper ses capacités d'adaptation et de réactions. Imaginez une personne qui sait marcher et que l'on met dans un fauteuil roulant pendant des années. Au bout d'un moment si on lui demande de remarcher, cette personne aura perdu ses capacités à marcher, ses muscles auront fondu et son équilibre sera précaire. Il en va de même pour la cheville.

Le strapping peut être intéressant sur les 2 premières semaines, avec un sevrage progressif.

La 1<sup>ère</sup> semaine aux entraînements + match, la 2<sup>nd</sup> juste au match pour ne plus rien mettre à la 3<sup>ème</sup>.

Bien évidemment cela doit se faire en parallèle avec un travail de rééducation et de proprioception.

### *Comment pose-t-on les bandes ?*

On remarque qu'il existe plusieurs façons de poser un strapping de cheville, chaque praticien développe sa technique.

Il semble difficile de réaliser soit même un bon strapping de cheville.

Pour la technique, montrer ici en quelques images ne permettrait pas de faire un bon strapping de cheville. Il est conseillé au préalable de demander à son kinésithérapeute la façon dont poser les bandes pour que le coach ou autre puisse le refaire, avec forcément le risque d'une pose moins efficace.

## II. Le Taping

On peut trouver d'autres noms : kinésio-taping, K-tape.

Tout cela représente la même technique.

Apparu depuis les années 1988 au JO de Séoul.

Depuis les sportifs sont très demandeurs.



*Quelles différences avec le strapping ?*

A la différence du Strapping qui est plutôt fait pour l'immobilisation, le taping est une bande basée sur la mobilité. Elle agit en se fixant sur la peau et active les différents récepteurs via la mobilisation de la peau.

*Pourquoi les couleurs sont différentes ?*

Toutes les bandes sont identiques, peu importe la couleur. Les différences entre les couleurs reposent sur le principe de la chromatothérapie. C'est-à-dire couleur froide (bleu, chair) pour un rôle de détente. Couleur chaude (rouge) pour un rôle de facilitant. Ceci étant dit aucune preuve scientifique n'a révélé l'efficacité de la couleur des bandes.



*Quels sont les rôles de ces bandes ?*

Drainage. Très efficace pour les hématomes.

Relâchement musculaire : Contracture, Courbature

Facilitation musculaire : Reprise post blessure, post entorse

Correction articulaire : Similaire au strapping

+ d'autres actions.

*Comment pose-t-on les bandes ?*

En fonction du rôle souhaité, on adaptera la pose.

Les éléments qui vont varier sont le sens de la pose et la tension.



### III. Les orthèses.

Sous ce nom, on regroupe les genouillères, chevillères...

De la même manière que pour les strapping, elles ont un rôle d'immobilisateur et de réassurance du sportif. Le maintien dans le temps doit donc être limité. Là aussi il en existe différentes formes.

Conclusion :

Il existe donc plusieurs types de contentions souples. Avant d'en utiliser, il faut savoir dans quel but.

Il est important aussi de ne pas les garder trop longtemps, il s'agit d'une aide mais il faut que le corps reprenne le dessus au risque de se désadapter. La pose nécessite une certaine expérience.