LIGUE OCCITANIE RUGBY

FORMATION STRAPPING



Commission médicale – Dr Jean POUS

LE STRAPPING

DÉFINITION

Un strapping est un moyen de contention plus ou moins souple, souvent adhésif, fait à partir d'un entrecroisement de bandes. Cet entrecroisement est fait dans un sens précis, qui va limiter le mouvement dangereux pour la blessure considérée.



LES FONCTIONS DU STRAPPING

- **Maintenir, stabiliser, suppléer**
- **Renforcer** une structure anatomique
- **Limiter** un secteur angulaire précis

L'APPLICATION DU STRAP POUR TROIS

RAISONS :

- Une application **antalgique**
- Une application **thérapeutique**
- Une application **préventive**

LES INDICATIONS

LE STRAPPING EST UTILISÉ :

- Principalement pour des pathologies articulaires

- Mais aussi pour des pathologies
  - Musculaires
  - Tendineuses



LES RISQUES

Entraver le mouvement naturel des muscles

Affaiblir la musculature ce qui peut entrainer une atrophie musculaire

Créer une dépendance psychologique, amenant la personne à croire qu'elle a constamment besoin de cette contention

Causer des blessures augmentant ainsi le risque de tensions ou de traumatismes



LES TYPES DE BANDES

BANDES ADHÉSIVES RIGIDES

- Inélastiques, permet plusieurs épaisseurs
- Limitation d'un mouvement ou secteur articulaire
- Ne permettent pas de réaliser d'embases

BANDES ADHÉSIVES ÉLASTIQUES

- Extensibles +/- 50%, épaisseur variable
- Limitation modérée d'un secteur articulaire
- L'élasticité permet l'extéroceptivité
- Système de suppléance (tendons)
- Compressions (vaos-dynamique)
- Embases
- Fermeture des strappings (circulaires)

BANDES COHÉSIVES

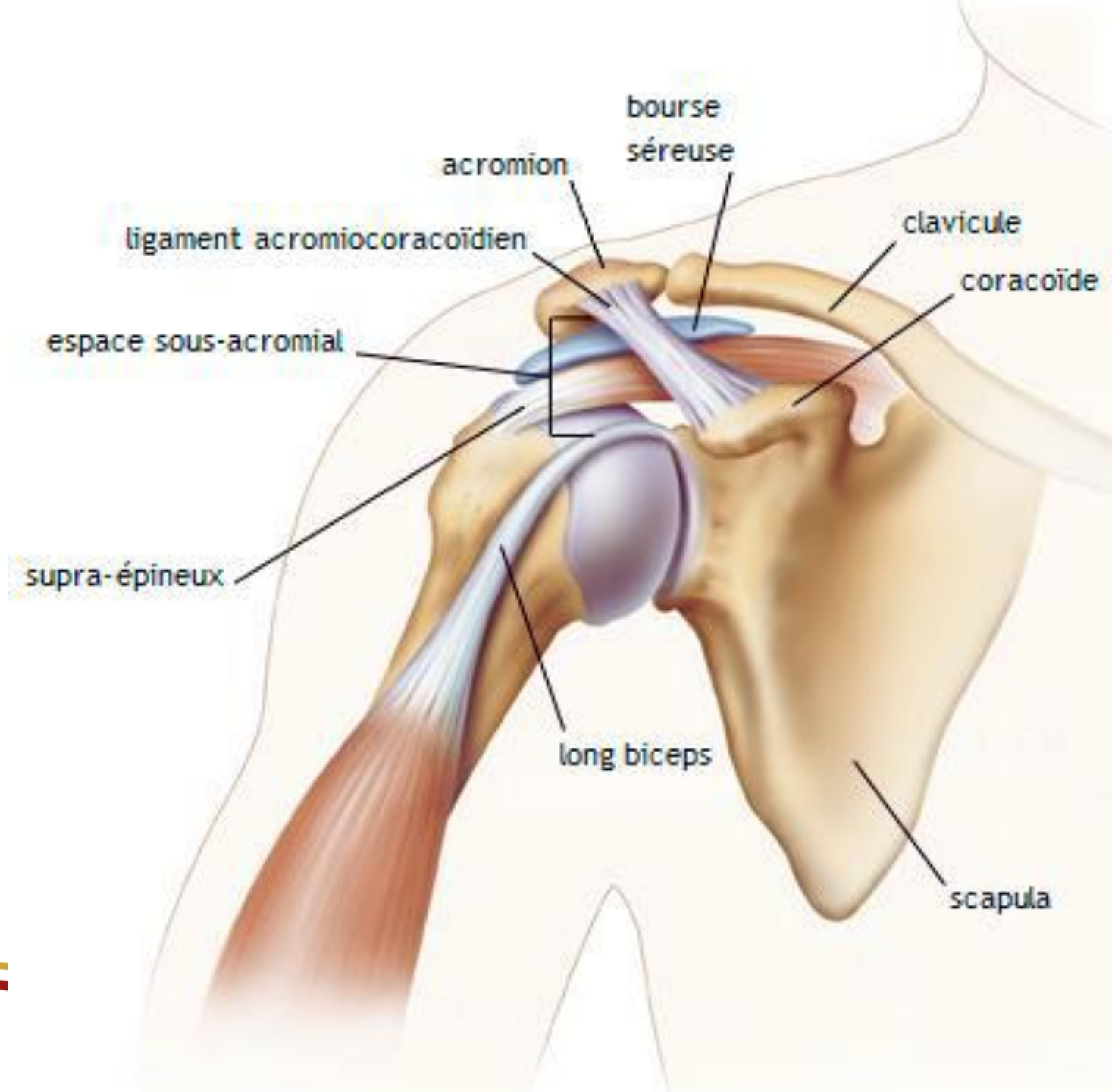
- Extensibles
- Auto adhésives
- Compression (œdème, contusion, hématome)

ANATOMIE DE L'ÉPAULE

Tuto vidéo :

- **ENTORSE DE L'ÉPAULE :** comment réaliser votre strapping étape par étape ?

Cliquez ici pour lancer la vidéo

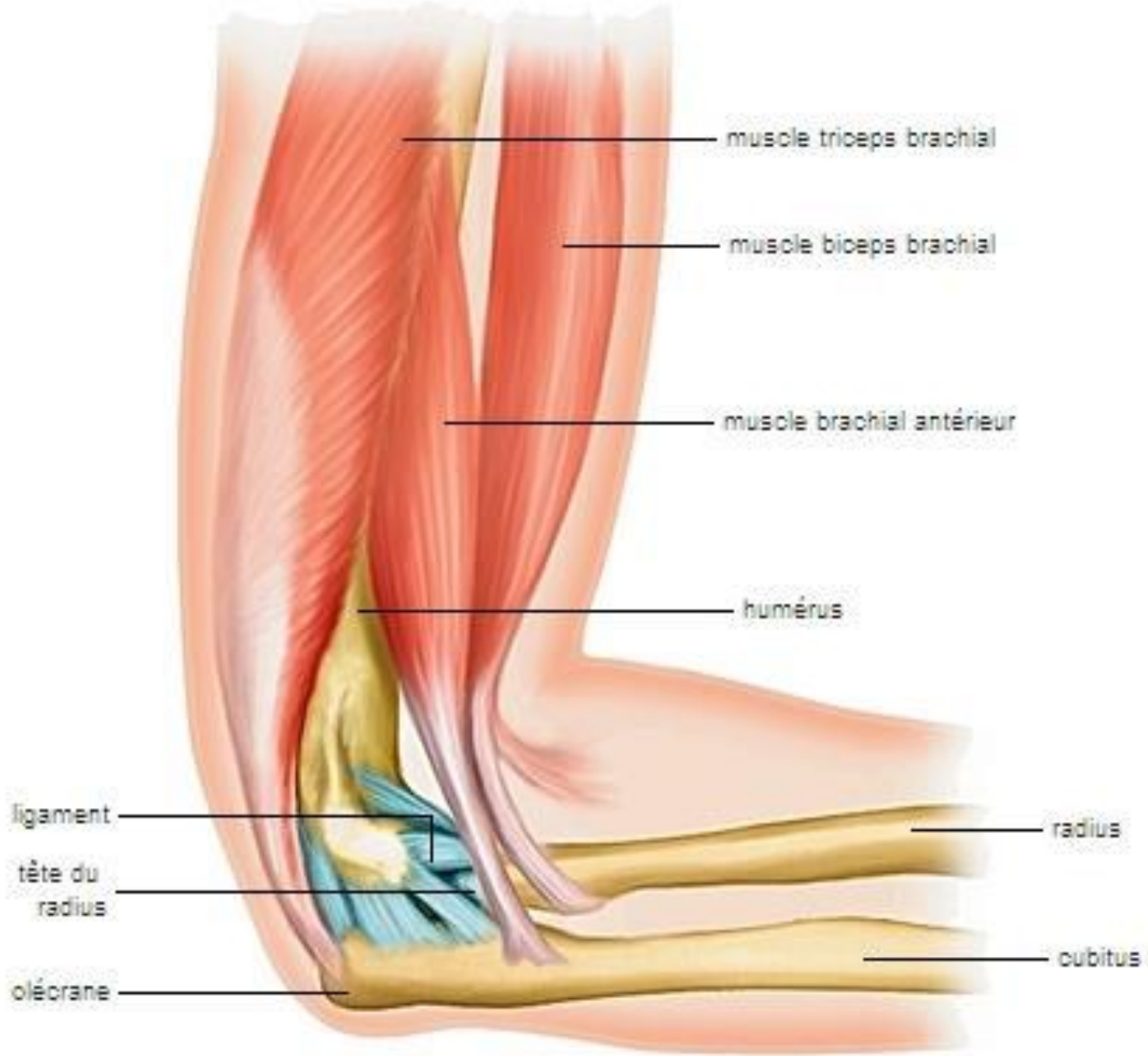


ANATOMIE DU COUDE

Tuto vidéo :

- Comment faire un strapping limitant l'extension du coude ?

Cliquez ici pour lancer la vidéo

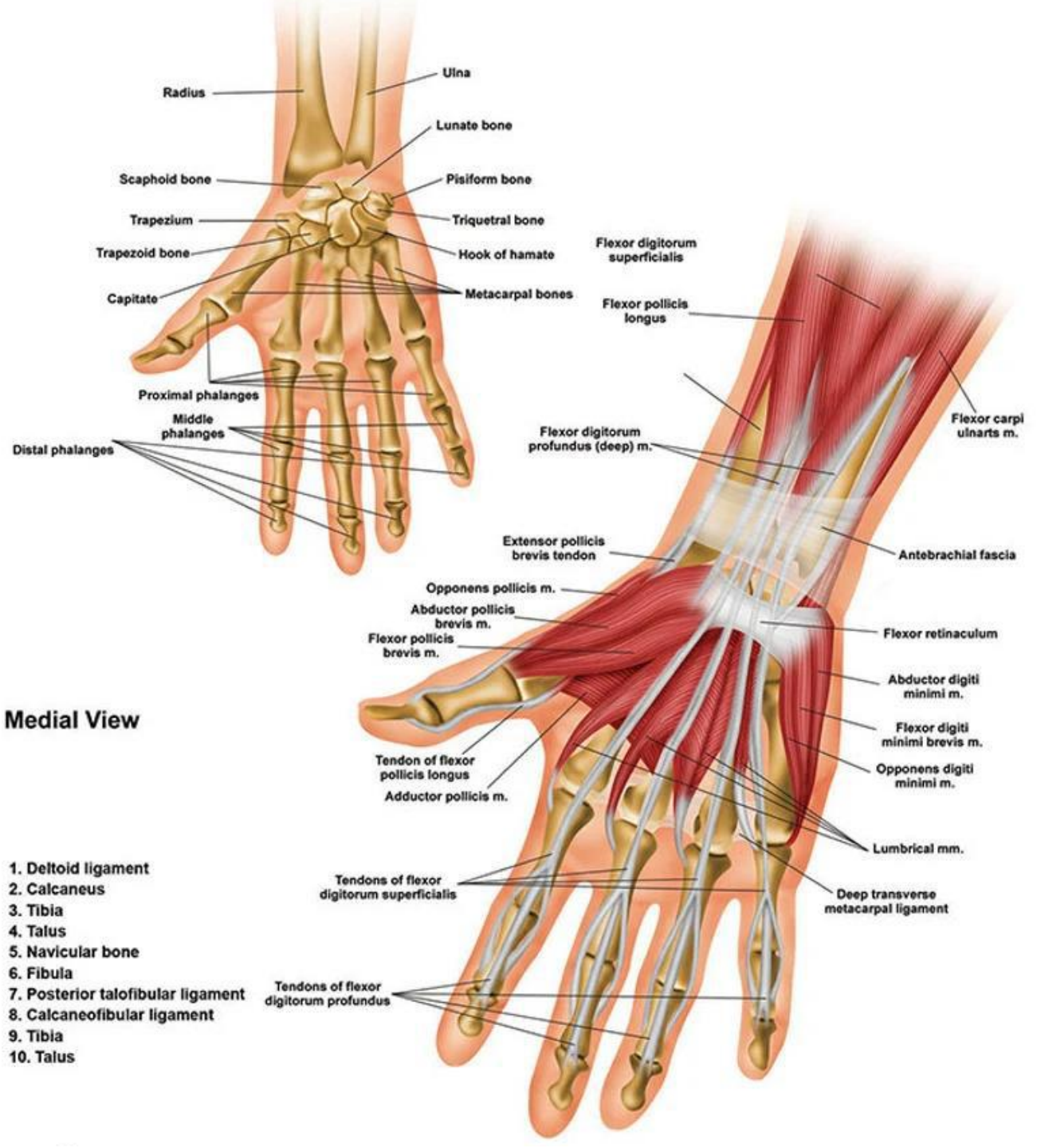


ANATOMIE DU POIGNET

Tuto vidéo :

- **ENTORSE DU POIGNET:** comment appliquer cotre strap étape par étape ?

Cliquez ici pour lancer la vidéo

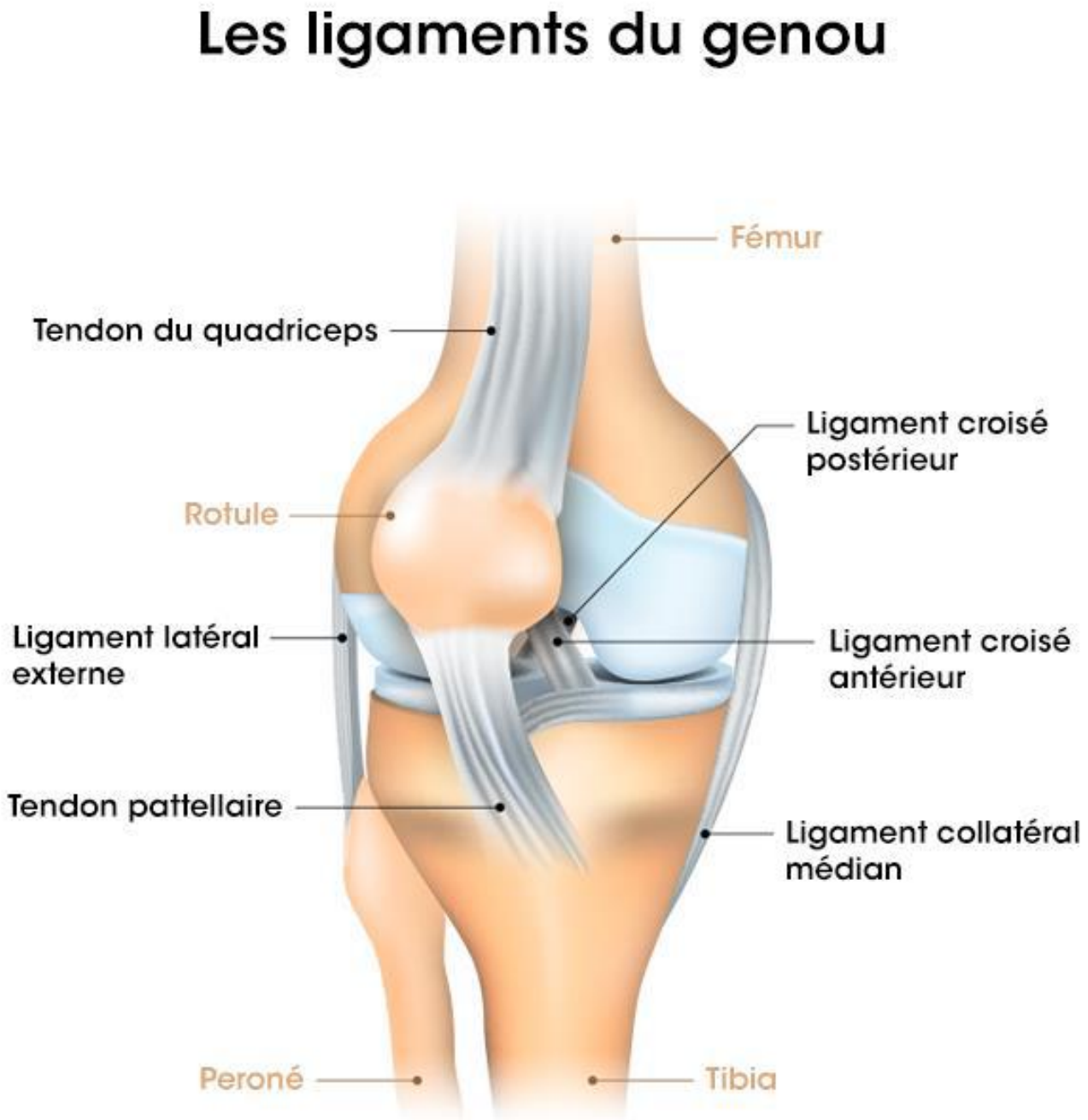


ANATOMIE DU GENOU

Tuto vidéo :

- **STRAPPING :** entorse de genou

Cliquez ici pour lancer la vidéo

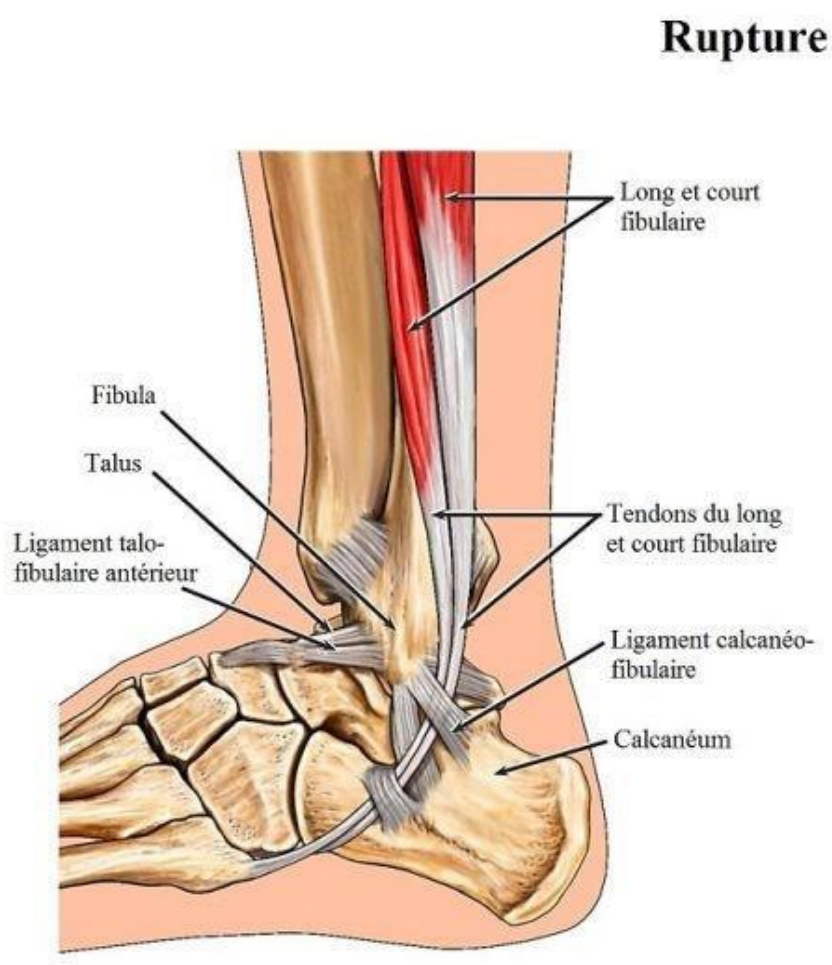


ANATOMIE DE LA CHEVILLE

Tuto vidéo :

- Comment strapper une cheville suite à une entorse externe ?

Cliquez ici pour lancer la vidéo





LE TAPING

DÉFINITION

Le Physio Tape (« bande physio » en anglais) est une bande élastique qui, collée à même la peau, permet de stimuler ou de calmer un muscle douloureux.



LES FONCTIONS DU TAPING

- **Eliminer** la congestion
- **Améliorer** la fonction faciale
- **Corriger** une articulation
- **Diminuer** la douleur
- **Stimuler ou relâche** la fonction musculaire



LES DIFFÉRENTES COULEURS

- Effet dé-tonifient (hypertonie, lésion)
- Effet tonifiant
- Effet neutre
- Effet neutre (sport)
- Allergie à l’acrylaque



LES DIFFÉRENTES DÉCOUPES



QUELLES DIFFÉRENCES

STRAPPING

- Limitation de mouvement
- Soutien structure lésée
- Compressif (RICE)
- Antalgie (protection)
- Port jusqu'à 3 jours

≠

TAPING

- Optimisation du mouvement
- Stimulation proprioceptive
- Décompression
- Antalgique (traitement)
- Port jusqu'à 15 jours

LIGUE
OCCITANIE
RUGBY

ENGAGÉ RSE ISO 26000 Confirmé ★★ AFNOR CERTIFICATION

RESPONSIBILITY EUROPE RE CSR LABEL