



Sandrine BALLET
MKDE - HCL Croix Rousse
Services Ortho/Med du sport

TK SPORT STRAP CHEVILLE

UE 23.3

MK4 – TD 2/2



LES CONTENTIONS

BUT :

Soulager
Contenir / Equilibre postural
Mobilité orientée
Limiter l'amplitude d'une articulation
Confiance

*/!\ dépendance, fausse impression de
sécurité, bloc articulaire...*

STRAP SOUPLE

TAPE RIGIDE

KTAPE

EN +
Bande mousse pré tape
(allergie, décollage poils etc)
→ mais ancrage direct sur peau
Colle en spray (adhérence)
Cales mousse sur reliefs osseux



Nomenclature

EMBASES : Circulaires, encrage, pas de tension

ÉTRIER (U) : perpendiculaires aux embases, avec tension contre le mouvement à éviter

OBLIQUES (8) : renfort des étriers, avec tension, dans un certain mouvement

FERMETURE / VERROUILLAGE : maintien du bandage et contention sur la peau entre les bandes d'intérêt

- Positionner l'articulation en position de correction du mouvement traumatique
- Vérifier que la contention ne fait pas garrot ni gêne la contraction musculaire

PARTICULARITÉS DU KTAPE

Contention adhésive élastique 100% coton

Les embases sont toujours sans tension

Plusieurs techniques de pose selon apprentissage et besoin

Bandes en I, Y, X, star, fan-cut... Selon besoin (englober un muscle ?)

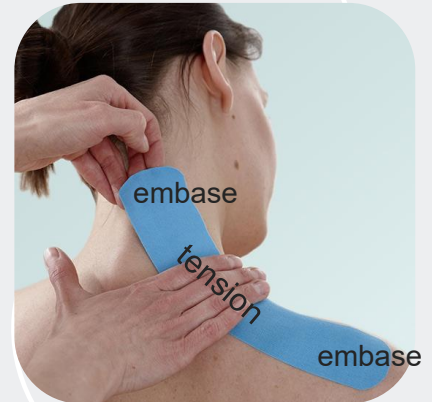
Action sur peau, R sensoriels, inhibition douleur, activation micro-vascu / lymph, bioméca articulaire et musculaire...

+ effet placebo... chromothérapie...

Ex :

INHIBITION = de distal à proximal, tension ~20%, sur blessure aigüe, spasme musculaire, surutilisation... **effet relaxant**

FACILITATION = de proximal à distal, tension ~50%, sur blessures chroniques, tendinopathies, réadaptation (+ drainage)... **effet stimulant**



Et les attelles ?



VS



STRAP DE CHEVILLE

1. STRAP FERMÉ

Plusieurs méthodes...

Soit tout en tape rigide

Soit tout en strap souple

Soit ancrages, bandes U en rigide + 8
en souple, fermer avec rigide

...

2. ONE TIME SOUPLE

3. HEEL LOCK RIGIDE

1. STRAP FERMÉ

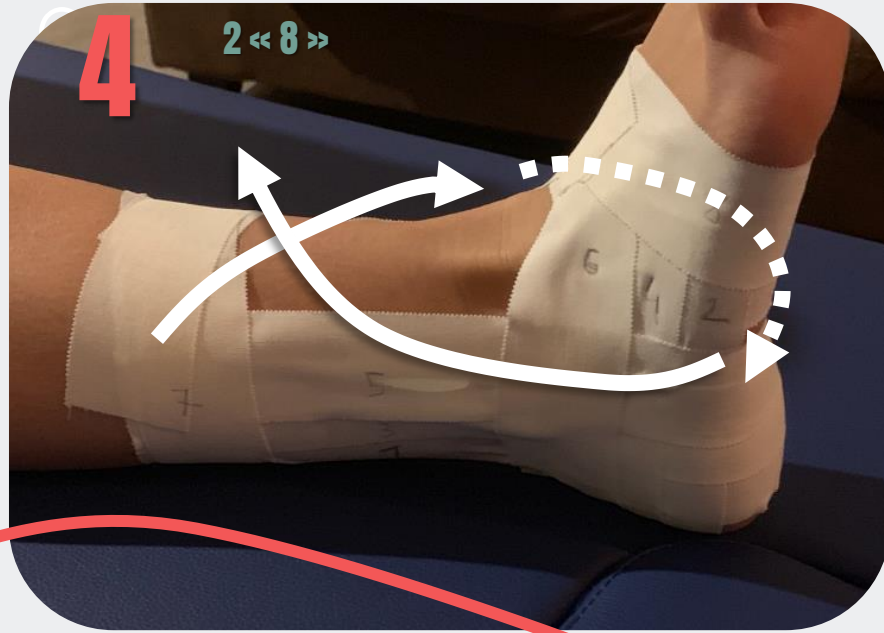
2 tips :

- ✓ Plus le strap est haut sur le tibia plus il sera solide
- ✓ Englober MT5 aide a garder l'éversion

ÉTAPES :



- Garder le pied en flexion dorsale + éversion
- Embases jambe (au dessus des malléoles) + médio-pied 
 - U x2 vers éversion : **tirer med vers lat**
- Étriers x2 talon vers MT en englobant calca post
 - 8 x2 **tirer med vers lat** en prenant MT5
- Fermer de haut en bas en post, sans peau nue (sauf talon)
 - Fermer les embases 
 - Essai marche



2. ONE TIME



ÉTAPES :

- Embase tibia (rigide ou souple) ⚡
- 8 avec départ médial, partir sous voute plantaire vers lat en éversion, croiser devant coup de pied, fermer avec plusieurs tours tibia/fibula pour fermer les malléoles, dernier tour devant (coup de pied) pour descendre voute plantaire et ressortir en lat pour tirer l'éversion, refaire 2 cercles autour malléoles pour refaire le tirage en éversion (prendre tout MT5), finir en haut le 8 croisé.
- Fermer avec du tape rigide l'embase ⚡
- Essai marche



3. HEEL LOCK



ÉTAPES :

- **Commencer sous malléole ext vers styloïde MT5, tirer l'éversion en passant sur coup de pied, descendre en voute plantaire pour ressortir en arrière de la styloïde MT5 et entourer calca, revenir sur coup de pied, entourer MT5 et descendre sous voute, entourer calca jusqu'à malléole int et ressortir tendon achille, reprendre malléole ext : fermer sous malléole int**
 - **Essai marche**



EN PLUS

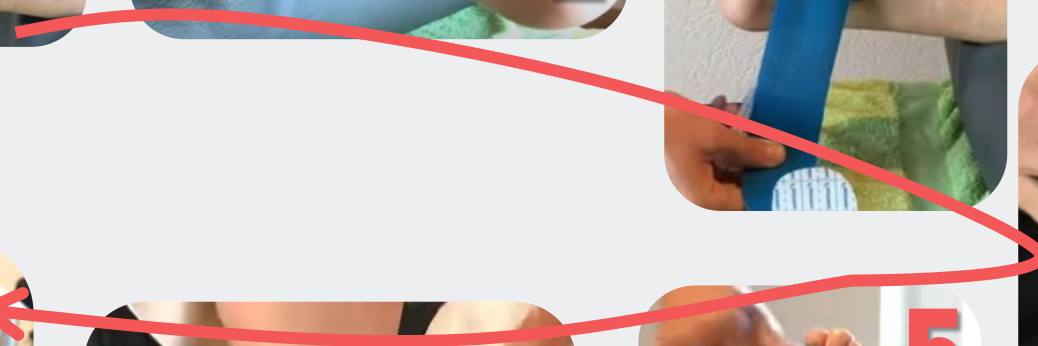


KTAPE :

3 bandes

**Mettre +/- 80% de tension dans les bandes
Garder le pied en flexion dorsale + éversion**

- **U de malléole interne à 5/10cm au dessus de la malléole externe**
 - **Heel lock malléole interne**
 - **Heel lock malléole externe**



MERCI !

sandrine.ballet@chu-lyon.fr

REF :

Propres cours

Youtube

Instagram

...