

# Faire un bandage au poignet

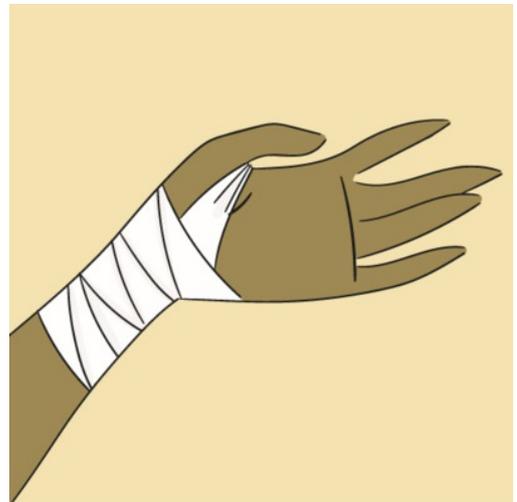
Débutant

 2 personnes

## Introduction

Vous vous êtes blessé au poignet ? Vous avez fait une chute sur votre poignet et vous souhaitez le bander ?

Découvrez comment faire un bandage au poignet.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://premiers-secours.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour faire un bandage au poignet

## Bande de gaze



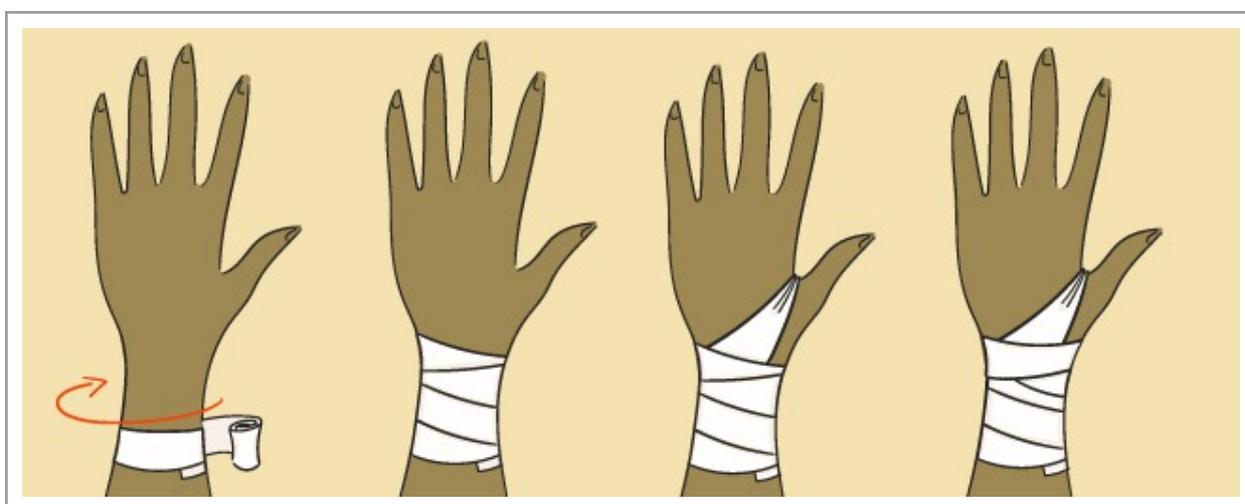
## 1. Choisissez la bande adaptée

Il existe différents types de bandes que vous pouvez utiliser pour bander votre poignet :

- Les bandes de crêpe peuvent vous permettre de maintenir un pansement si vous vous êtes blessé ou maintenir votre cheville en cas d'entorse par exemple.
- Les bandes cohésives réutilisables sont des bandes qui adhèrent sur elles-même ce qui permet leur réutilisation.
- Les bandes type Élastoplast sont des bandes non-réutilisables.

En général, pour le poignet, vous devez utiliser des bandes de largeur 5 ou 7 cm.

## 2. Bandez le poignet



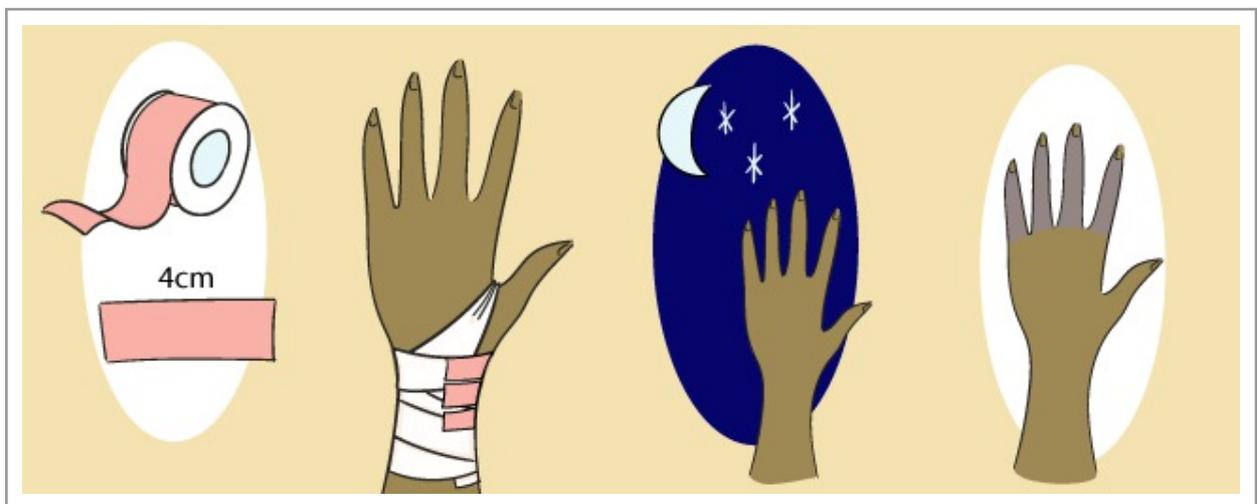
**Remarque :** un bandage s'applique sur une peau sèche. Si vous bandez une plaie, n'appliquez jamais la bande directement sur la plaie : isolez-la avec un pansement.



### Mettre un pansement

- Prenez une bande propre.
- Soutenez la main de la personne que vous bandez.
- Bandez toujours de bas en haut en faisant des tours dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Au premier tour, placez la bande au niveau du poignet.
- Faites 2 ou 3 tours superposés pour permettre à la bande de bien tenir.
- Faites un tour au niveau du pouce en diagonale pour permettre à la bande de mieux tenir
- Continuez à recouvrir la bande déjà en place en recouvrant à chaque fois les deux tiers du tour précédent.
- Faites attention à ne pas faire de bosse.
- Ne serrez pas trop votre bandage : le bandage doit permettre à la circulation sanguine de se faire.

## 3. Fixez le bandage au poignet



- Utilisez du sparadrap pour que le bandage soit bien en place : au niveau où vous arrêtez la bande, placez plusieurs morceaux de sparadrap d'environ 4 cm les uns à côté des autres.
- Vérifiez que votre bandage ne serre pas trop le poignet.
- Enlevez le bandage la nuit.
- Enlevez le bandage si vos doigts s'engourdissent ou changent de couleur.
- Le bandage doit être confortable et ne pas vous gêner dans vos mouvements.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Contractures musculaires : clés de la prévention et du soulagement](#)
- [Conseils pour éviter les tendinites](#)
- [Soigner une tendinite du coude](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)