

Faire un strapping

Débutant

Introduction

En cas d'entorse à la cheville, le strapping est un moyen de contention plus ou moins souple par entrecroisement de bandes adhésives. Il permet de maintenir le membre touché dans une position non douloureuse, de compresser l'articulation touchée et de diminuer le gonflement et la douleur.

Voici comment faire un strapping.



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 strapping à la cheville

Bande compressive



Bande de contention

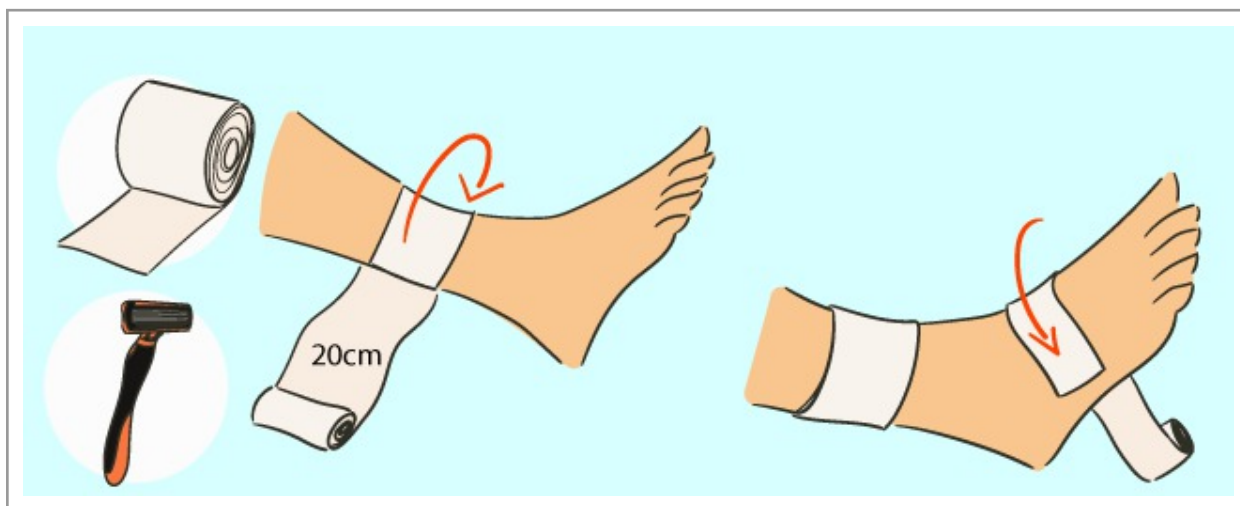


1. Choisissez les bandes adaptées au strapping

Pour faire un strapping, munissez-vous :

- d'une bande de contention souple élastique, de largeur 8 cm en général pour la cheville ;
- d'une bande de contention rigide de 4 cm.

2. Posez les bandes qui vont servir à fixer le strapping

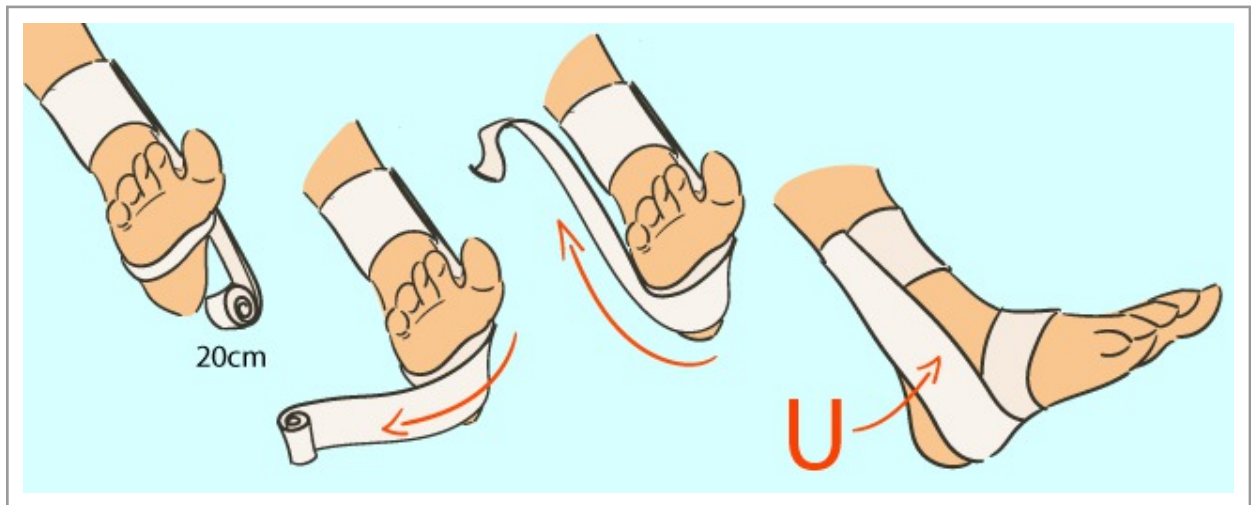


Conseil : rasez le membre avant d'effectuer un strapping.

- Posez une première bande de 20 cm au niveau de votre cheville sans serrer et sans l'étirer.
- Avec 20 cm vous allez réaliser plusieurs tours autour de votre cheville.
- Placez ensuite un morceau de bande rigide autour de votre avant-pied sans serrer (faites un ou deux tours).

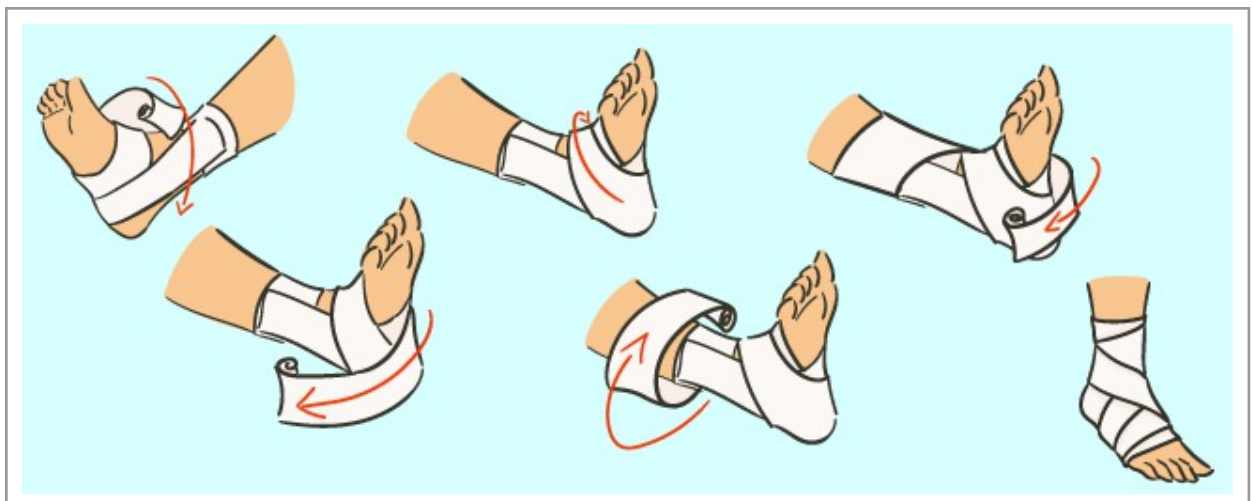
Ces 2 bandes vont servir à fixer les autres bandes.

3. Posez une bande en forme de U



- Placez une bande d'environ 20 cm en forme de U en partant de la bande située au niveau de la cheville.
- Passez sur la malléole interne puis légèrement en avant du talon.
- Collez le reste de la bande en l'étirant et en remontant au niveau de la bande située à votre cheville.
- Superposez un ou 2 morceaux supplémentaires avec un léger décalage selon la qualité du renfort souhaité.

4. Réalisez le strapping



- Démarrez ensuite la pose en collant l'extrémité de la bande sur l'assise inférieure vers l'intérieur et l'arrière.
- Posez la bande en l'orientant sous la partie antérieure du talon vers la partie postérieure de la malléole externe.
- Étirez la bande et collez-la en passant sur le cou de pied vers la malléole interne.

- Enroulez ensuite autour du mollet pour revenir au cou de pied vers l'intérieur et repassez sous la voûte plantaire.
- Recouvrez votre cheville avec le reste de la bande en chevauchant à chaque tour de la moitié de la bande sous-jacente.

Après avoir fait votre strapping, arrêtez toute activité sportive.

- Au repos, un strapping se garde 4 à 5 jours, pas plus.
- Le strapping doit permettre la marche tout en limitant le mouvement de l'articulation en cause.
- Demandez un avis médical si la douleur est trop forte au niveau de votre articulation.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Comment faire un bandage à la cheville](#)
- [Faire un bandage au poignet](#)



© 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