

Taping

Conseils pour l'articulation du pied

L'articulation supérieure du pied fait partie des articulations les plus sollicitées lors de la pratique du tennis, raison pour laquelle beaucoup de professionnels et d'amateurs la protègent au moyen d'un tape. Nous vous montrons comment placer un tape sur l'articulation du pied de façon à vous garantir la stabilité nécessaire même en cas de mouvements extrêmes et répondons à quelques questions importantes sur la façon de mettre un tape.

Qu'est-ce que le taping?

On appelle taping la pose d'une bande élastique ou non élastique qui tient sur la peau. Ces bandes, destinées volontairement à limiter la mobilité et le fonctionnement des articulations concernées, sont aussi nommées bandes fonctionnelles. Elles peuvent prévenir de blessures mais aussi permettre de limiter le plus possible l'interruption de l'entraînement dans un processus de guérison. La bande fonctionnelle ne stabilise de manière sélective que la partie blessée en maintenant aussi bien que possible toutes les autres fonctions ainsi que la mobilité générale du sportif.



Jack Eugster, ancien masseur responsable de la fédération suisse de hockey sur glace, s'occupe aujourd'hui de l'équipe de tennis de LNA des Grasshoppers. Ce chimiste de formation donne des cours pour un encadrement compétent des sportifs (massage sportif, taping). Infos: jack@medcoach.ch.

Quelle est la durée d'un tape?

Après environ deux minutes d'activité sportive, l'efficacité baisse jusqu'à 30 pour cent et après cinq minutes même de 60 pour cent. La raison en est l'usure du matériau et l'absorption de sueur. Si l'on envisage de porter un tape assez longtemps (3 à 4 jours), on peut utiliser un undertape. Il est cependant plus avantageux de changer le tape après chaque activité sportive.

Quelles sont les 5 règles de base pour mettre un tape?

1. Mesurer: couper le tape dans la longueur en mesurant à peu près ce qui correspond au tour de l'articulation en tenant le rouleau dans la main. Ne pas presser avec le pouce sur le rouleau.
2. Fixer: garder tendu le tape destiné à l'application. Trouver un bon endroit pour commencer l'application, par exemple la zone plantaire du talon pour former un U sur l'articulation du pied (voir technique d'application). Fixer sur le corps la longueur exacte nécessaire.
3. Couper: ne pas couper pendant l'application mais avant.
4. Appliquer: appliquer le tape selon la technique d'application (faire ce qu'on appelle des tours) et en tenant compte de la direction des flèches.
5. Modeler: modeler le tape sur le corps par une légère pression sur celui-ci. Le contact avec la peau ou avec le tour précédent garantit alors une bonne tenue du tape et une bonne efficacité du bandage.

De quoi a-t-on besoin pour faire un tape?

- d'un rasoir (un rasoir par sportif)
- d'un undertape si la peau est sensible (protection de la peau)
- d'un spray adhésif (protection de la peau, meilleure tenue)
- d'un tape non élastique (par exemple 3,75 cm)
- de ciseaux à tape

Quand est-ce qu'on doit absolument enlever le tape?

- fourmillement ou ankylose
- coloration bleue ou blanche de l'articulation
- forte enflure des zones bandées
- augmentation des douleurs
- une augmentation des démangeaisons sous le bandage peut être considérée comme un signe de réaction allergique de la peau. Il faut enlever le tape et le remplacer par un autre en ajoutant une protection de la peau.



Application d'un tape sur l'articulation du pied

- raser les poils de la zone concernée
- sprayer avec le spray adhésif ou appliquer un undertape (protection de la peau)
- placer le pied dans la bonne position (angle à 90 degrés)
- ❶ • NE JAMAIS placer les points d'ancrage CIRCULAIRES (1. deux largeurs de doigt sous le muscle du mollet, 2. derrière l'articulation de base du petit doigt de pied)
- ❷ • brides pour la stabilité latérale (en cas de lésion des ligaments externes, appliquer toujours la bride de l'intérieur vers l'extérieur pour relâcher la pression sur le ligament touché)
- ❸ • bandes fixatives (autour du talon)
- ❹ • placer toujours deux brides supplémentaires en alternance avec les bandes fixatives (les brides couvrent toujours un tiers de la largeur du tape)
- ❺ • mettre les bandes de coffrage jusqu'à ce que la bande soit fermée
- ❻-❸ • un tour en 8 assure une meilleure tenue du talon (voir illustration). Il peut être appliqué des deux côtés. En commençant sur le côté intérieur, il peut aussi servir de bride correctrice.
- contrôle du tape. Les limites de mobilité désirées sont-elles atteintes? Le patient est-il satisfait? Le mouvement vers l'avant doit être garanti mais la torsion latérale est bloquée par le tape.

Important

- Ne jamais mettre un tape lors d'un diagnostic peu sûr d'une blessure ou d'articulations enflées! Il faut absolument consulter un médecin avant.
- Après l'application d'un tape, toujours demander au sportif comment il le ressent
- Ne jamais couper le tape avec des ciseaux sur le côté blessé

Technique simple d'application

Pour prévenir les blessures, les joueurs et les joueuses de tennis peuvent s'appliquer facilement eux-mêmes en quelques minutes un tape autour de l'articulation du pied en suivant les illustrations ci-dessous.

