



Programme Formation Strapping

Formateur :

Jean-Michel Grand,

Kinésithérapeute

Ostéopathe DO.

Master 2 Recherche Motricité, Performance, Santé.

Objectifs :

Formation théorique et pratique d'une journée et demi ayant pour objectif de vous initier à l'application du Strapping (Contentions souples adhésives, CSA) pour le traitement et la prévention des pathologies sportives. Les bases biomécaniques et la physiopathologie des pathologies sportives sont abordées à partir de supports pédagogiques d'anatomie fonctionnelle en 3D.

Les principes, bases et applications des différents montages permettront aux stagiaires d'acquérir

- *une bonne maîtrise des techniques de CSA,*
- *d'élargir leur arsenal thérapeutique appliqué aux pathologies sportives, une meilleure compréhension des pathologies tendineuses, musculaires et articulaires liées à la pratique du sport.*

PREMIER JOUR

13h30 Arrivée des participants et modalités administratives

14h00 Partie théorique :

Biomécanique du contrôle proprioceptif et Physiopathologie sportive

- Statistiques, Bibliographie, Epidémiologie sportive
- Défaillance des ligaments actifs

14h30 Bases, principes et applications des Contentions Souples Adhésives (CSA)

- La pharmacie du kiné du sport
- Les différentes catégories et types de bandes
- Les différentes techniques de pose
- Indications des CSA
- Principales différences entre le strapping et le Taping Neuromusculaire

15h00 Présentation et application pratique des CS compressives post traumatiques

- Contusions musculaires (Lésion musculaire extrinsèque)
- Elongations (Lésion musculaire intrinsèque)
- Compressions articulaires (Genou, Cheville)

16h00 Pause

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

16h30 Présentation et application pratique des CSA de suppléance tendineuse

- Tendinopathie Calcanéenne
- Tendinopathie Patellaire
- Aponévrosite Plantaire
- Périostite Tibiale

18h00 Fin de la première journée

SECOND JOUR

8h30 Arrivée des participants et café

9h00 Présentation et application pratique des CSA Articulaires

Membre inférieur

- Genou (LLI, LLE, LCAE)
- Cheville (LLI, LLE, Diastasis tibio-fib, Sd carrefour post)
- Hallux (Valgus, Rigidus)

11h00 Pause

11h15 Présentation et application pratique des CSA Articulaires

Membre Supérieur

- Epaule (Acromio Clav, GH,)
- Coude (LLI, Hyperextension)
- Poignet

12h30 Déjeuner

14h00 Présentation et application pratique des CSA Articulaires de la main

- Doigts (AMP, IPP, IPD)
- Pouce (AMP)

15h00 Pause

15h15 Présentation et applications pratiques de strappings de cas cliniques concrets

- Situations de terrain
- Situations post traumatiques au vestiaire
- Soins infirmiers pour petites plaies et phlyctènes
- Strappings spécifiques de sports (Rugby, Football, Basketball...)

16h30 Evaluation pratique collective de Fin de stage

Mise en situation pratique du strapping sur cas cliniques concrets

17h30 Fin du stage

Bibliographie :

1 A comparison of augmented low-Dye taping and ankle bracing on lower limb muscle activity during walking in adults with flat-arched foot posture.

2 A critical appraisal and literature critique on the effect of patellar taping – is patellar taping effective in the treatment of patellofemoral pain syndrome. Mark Overington, Bhsc (Physio) Damian Goddard, Bhsc (Physio) NZ Journal of Physiotherapy – July 2006, Vol. 34 (2).

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

- 3 A new ankle laxity tester and its use in the measurement of the effectiveness of taping. TrentKirk a, Subrata Saha a, Larry S. Bowman b. *Medical Engineering & Physics* 22 (2000) 723 – 731.
- 4 A systematic review of the effects of therapeutic taping on patellofemoral pain syndrome. Aminaka, Gribble. *Journal of Athletic Training*, 341 - 51.
- 5 Allergic contact dermatitis from medical adhesive bandages in patient who report having a reaction to medical bandages. Wildman, Oostman, Storrs. *Dermatitis*, 19 (1) : 32 – 7.
- 6 An illustrated Guide to Taping Techniques. Principles and Practice. 2d Edition. Mosby Elsevier.
- 7 Ankle taping can improve proprioception in healthy volunteers. Miralles I, Monerde S, Montull S, Salvat I, Fernández-Ballart J, Beceiro J. *Foot Ankle Int.* 2010 Dec ; 31 (12) : 1099 - 106.
- 8 Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine Werd, Matthew B., Knight, E. Leslie. Springer - 2008.
- 9 Augmented Low Dye Taping Changes Muscle Activation Patterns and Plantar Pressure During Treadmill Running. Luke A. Kelly, Sebastien Racinais, Craig M. Tanner, Justin Grantham, Hakim Chalabi, October 2010, volume 40, number 10, *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*.
- 10 Biomechanical and Neuromuscular Effects of Ankle Taping and Bracing. Gary B. Wilkerson. *Journal of Athletic Training* 2002 ; 37 (4) : 436 – 445.
- 11 Bracing and rehabilitation, what's new ? Arnaold, Docherty. *Clinics in Sport medicin*, 23 (1) :83 – 95.
- 12 Complete Guide to Sports Injuries de Christopher M. Norris BLOOMSBURY ACAD & PR – 2011.
- 13 Contention adhésive de cheville et contrôle postural en condition quasi statique : impact de la pose d'une sous-bande en mousse. J. Vaillant, N. Barthalais a, N. Vuillerme, *Science & Sports* 23 (2008) 78 – 82.
- 14 Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains : an evidence-based clinical guideline. Gino M Kerkhoffs, Michel van den Bekerom, Leon A, M Elders, Peter A Van Beek, Wim A M Hullegie, Guus M F M Bloemers, Elly M de Heus, Masja C MLoogman, Kitty C J G M Rosenbrand, Ton Kuipers, J WA P Hoogstraten, Rienk Dekker, Henk-Jan ten Duis, C Niek van Dijk, Maurits W Van Tulder, Philip J Van der Wees, Rob A de Bie. *Br J Sports Med* 2012 ; 46 : 854 – 860. doi:10.1136/bjsports-2011.
- 15 Effect of athletic taping and kinesiotaping on measurements of functional performance in basketball players with chronic inversion ankle sprains. Bici S, Karatas N, Baltaci G. *Int J Sports Phys Ther.* 2012 Apr ; 7 (2) : 154 - 66.
- 16 Effect of corrective taping of the patella on patients with femoropatellar pain. Herrington, Payton. *Physiotherapy*, 83 (11) : 566 - 72.
- 17 Effect of Taping on Actual and Perceived Dynamic Postural Stability in Persons With Chronic Ankle Instability Eamonn Delahunt, Angela McGrath, Naoise Doran, Garrett F. Coughlan. *Arch Phys.Med Rehabil* 2010 ; 91 : 1383 - 9.
- 18 Effectiveness of taping and bracing in balance. Barkoukis, Sykaras, Costa. *Perceptual and Motor skills*, 94 (2) : 566 – 74.
- 19 Effects of patella taping on patella position and perceived pain. Bockrath, Wooden, Worell, Ingersoll. *Medicine and Scien in sport and exercices*, 25 (9) : 989 - 92.

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

- 20 Effects of previous lateral ankle sprain and taping on the latency of the peroneus longus. Knight AC, Weimar WH. Sports Biomech. 2012 Mar ; 11 (1) : 48 - 56.
- 21 Experiments on peeling adhesive tapes from human forearms. Karwoski, Plaut. Skin research and technology, 10 (4) : 271 – 7.
- 22 Failure and fatigue characteristics of adhesive athletic tape. Bragg, MacMahon, Overom, Yerby, Matheson, Carter, Andriacchi. Medicine and Science in Sport and Exercices, 34 (3) : 403 - 10.
- 23 Guide pratique des contentions : Toutes les techniques de strapping à connaître de Christophe Geoffroy et Laure Roman. Editions Geoffroy.
- 24 Influence of external ankle support on lower extremity joint mechanics during drop landings. Cordova ML, Takahashi Y, Kress GM, Brucker JB, Finch AE. J Sport Rehabil. 2010 May ; 19 (2) : 136 - 48.
- 25 Intérêt de l'application d'une contention élastique adhésive dans l'arthrose des membres inférieurs. Élaboration de recommandations françaises pour la pratique clinique. Pascal Richette, Patrick Sautreuil, Emmanuel Coudeyre, Xavier Chevalier, Michel Revel, François Rannou. Revue du Rhumatisme 75 (2008) 659 – 663.
- 26 Is prophylactic bracing of the ankle cost effective ? Jerosch J, Thorwesten L, Bork H, Bischof M. Orthopedics. 1996 May ; 19 (5) : 405 - 14.
- 27 Kinematics of Ankle Taping after a Training Session.
- 28 Les Contentions souples. Bernard Grumler, Jean-Michel Lardry. Laboratoires Fournier Urgo.
- 29 Mosby's Sport Therapy Taping Guide de Robert Kennedy. Spiral Edition.
- 30 Optimising ankle sprain prevention : a critical review and practical appraisal of the littérature. E A L M Verhagen, K Bay. Br J Sports Med 2010 ; 44 : 1082 – 1088. doi : 10.1136/1082 bjsm.2010.076406.
- 31 Patellar Taping and Bracing for the Treatment of Chronic Knee Pain : A Systematic Review and Meta-Analysis. Stuart J. Warden, Rana S. Hinman, Mark A. Watson, JR., Keith G. Avin, Andrea E. Bialocerkowski and Kay M. Crossley. Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research) Vol. 59, No. 1, January 15, 2008, p 73 – 83.
- 32 Patellar Taping Does Not Affect the Onset of Activities of Vastus Medialis Obliquus and Vastus Lateralis Before and After Muscle Fatigue. Gabriel Y. F. Am. J. Phys. Med. Rehabil. ! Vol. 84, No. 2.
- 33 Patellar taping does not change the amplitude of electromyographic activity of the vasti in a stair stepping task. S M Cowan, P W Hodges, K M Crossley, K L Bennell. Br J Sports Med 2006 ; 40 : 30 – 34. doi : 10.1136/bjsm.2005.018499.
- 34 Patellar Taping in the treatment of patellofemoral pain ? Kowall, Kolk, Nuber, Cassisi. American Journal of Sport Medicine, 24 (1) : 61 – 6.
- 35 Randomized Controlled Trial of Calcaneal Taping, Sham Taping, and Plantar Fascia Stretching for the Short-Term Management of Plantar Heel Pain. Matthew R. Hyland, PT, Alisa Webber-Gaffney, Lior Cohen, Steven W. Lichtman. J Orthop Sports Phys Ther • Volume 36 • Number 6 • June 2006.
- 36 Study of the adhesiveness of medial Tapes when wet, dry or following applications of Friar's Balsam. Beringer. Paediatric Anesthesia, 18 (6) : 520 - 4.
- 37 The biomechanics of step descent under different treatment modalities used in patellofemoralpain. James Selfe, Jim Richards, Dominic Thewlis, Sean Kilmurray.

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

- Department of Allied Health Professions, Faculty of Health, University of Central Lancashire, Preston PR1 2HE, United Kingdom. *Gait & Posture* 27 (2008) 258 – 263.
- 38 The effect of adhesive strapping on medial longitudinal arch support before and after exercise. Ator, Gunn, Mcpoil, Knecht. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 14 (1) : 18 – 23.
- 39 The Effect of Low-Dye Taping on Kinematic, Kinetic, and Electromyographic Variables: A Systematic Review. Joel A. Radford, Joshua Burns, Rachele Buchbinder, Karl B. Landorf, Catherine Cook. *J Orthop Sports Phys Ther* • Volume 36 • Number 4 • April 2006.
- 40 The effect of of taping on plantar fascia strain : a cadaveruc study. Bartold, Clarke, Franklin-Miller. *Journal os Science and Medicine in Sport*, 12 (suppl1) : S74 - S75.
- 41 The effect of patella taping on vastus medialis oblique and vastus lateralis EMG activity and knee kinematic variables during stair descent. Lee Herrington, Sharon Malloy, Jim Richards d. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 15 (2005) 604 – 607.
- 42 The influence of ankle support on postural control. Broglio SP, Monk A, Sopiarcz K, Cooper ER. *J Sci Med Sport*. 2009 May ; 12 (3) : 388 - 92. Epub 2008 Jun 11.
- 43 The influence of rigid taping on peroneal latency in normal ankles. Allison, Hopper, Martin, Tillberg. *Australian Journal of Physiotherapy*, 45 (3) : 195 - 201.
- 44 The Role of Fibular Tape in the Prevention of Ankle Injury in Basketball : Pilot Study. Kym Moiler, Toby Hall, Kim Robinson. *J Orthop Sports Phys Ther* Volume 36 Num 9 Sept 2006.
- 45 The use of elastic adhesite tape to promote lymphatic flow in the rabbit hind leg. Shim, Lee, Lee. *Yonsei Medical Journal*, 44 (6).
- 46 The Effects of External Ankle Support on Dynamic Restraint Characteristics of the Ankle in Volleyball Players. Wendy Midgley, MS, J. Ty Hopkins, PhD, Brent Feland, PhD, David Kaiser, PhD, Gaye Merrill, MS, and Iain Hunter, PhD. *Clin J Sport Med* ! Volume 17, Number 5, September 2007.
- 47 Therapeutic knee taping improved pain and disability in osteoarthritis of the knee Hinman RS, Crossley KM, McConnell J, et al. Efficacy of knee tape in the management of osteoarthritis of the knee : blinded randomised controlled trial. *BMJ* 2003 ; 327 : 135 – 8.
- 48 Therapeutic Taping fo r musculoskeletal conditions. Maria Constantinou, Mark Brown. Churchill Livingstone-Elsevier.
- 49 Tibiofibular Syndesmotoc Ligaments: MR Arthrography in Cadavers with Anatomic Correlation Mayura Boonthathip , MD. Lina Chen , Debra J. Trudell , Donald L. Resnick. *Radiology* : Volume 254 :Number 3 - March 2010.
- 50 Treatment of acute ankle sprains: evidence on the use of an ankle brace is unclear. Heijnders IL, Lin CW. *Br J Sports Med*. 2012 Sep ; 46 (12) : 852 - 3. Epub 2012 Jul 26.
- 51 Vastus lateralis and vastus medialis obliquus muscle activity during the application of inhibition and facilitation taping techniques. Prawit Janwantanakul and Chitanongk Gaogasigam. *Clinical Rehabilitation* 2005 ; 19 : 12/19.
- 52 Vertical leg stiffness following ankle taping and bracing. Williams S, Riemann BL. *Int J Sports Med*. 2009 May ; 30 (5) : 383 - 6. Epub 2009 Feb 6.
- 53 What is the effect of taping along or across a muscle on motoneuro excitability ? A study using triceps surae. Alexander, McMullam, Harrisonn. *Manual therapy*, 13 (1)

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.
Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr
N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012