Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

# Modalités techniques et thérapeutiques des contentions et du taping du membre inférieur chez l'adulte

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

**Formateur : BAICRY Jérôme**
**Durée : 2 jours - 14 heures**
**Pré-requis : Aucun**

**Matériel à prévoir :** un tapis + une serviette + une tenue décontractée + un ballon suisse (ballon pilate)

## Contexte :

En 2018, une étude de l'INJEP (Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire) commandité par le ministère des sports nous apprenait que 66% des Français soit plus de 36 millions (dont 25% de licenciés) avaient eu une pratique sportive au cours des douze derniers mois. Si les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer en matière de santé publique (lutte contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète etc.) faire du sport est aussi paradoxalement accidentogène (entorses, lésions musculaires, tendinopathies etc.). Il est donc nécessaire d'accompagner nos patients sportifs et de leur prodiguer des soins adaptés afin qu'ils puissent continuer en auto-gestion à pratiquer leur discipline favorite.
C'est dans ce contexte que nous proposons une formation dédiée à l'apprentissage des méthodes de contentions (strapping) et de taping.
Ces deux techniques basées l'une sur le maintien articulaire et l'autre sur la facilitation du mouvement, indispensables à maitriser dans le cadre de la traumatologie, feront ensuite l'objet d'un projet pédagogique tourné vers la transmission d'un savoir-faire au patient, afin qu'il puisse s'exprimer dans son activité professionnelle ou sportive de façon autonome et en toute sécurité.

## Résumé :

Dans cette formation essentiellement pratique et plutôt dédiée à l'adulte, nous avons pris le parti de la consacrer à la traumatologie du membre inférieur la plus fréquemment rencontrée dans la pratique sportive.
L'apprentissage des contentions (strapping) et du taping sera enseigné dans un premier temps séparément autour de pathologies bien connues (entorses, tendinopathies, lésions musculaires) en fonction de leur localisation et de leur gravité.
Dans un deuxième temps les pratiquants seront amenés à réfléchir sur la pertinence de l'utilisation de l'une ou de l'autre technique en fonction d'un cas clinique et d'en faire la démonstration.
Ils seront ensuite mis en situation d'enseignant afin de pouvoir transmettre à leur patient la maitrise du montage (parfois simplifié) en rapport avec sa pathologie.

## Objectifs :

- **Actualiser ou acquérir les connaissances théoriques nécessaires à la pratique des contentions (strapping) et du taping.**
- **Mettre à jour les connaissances physiopathologiques de la traumatologie du membre inférieur à savoir, les entorses, les tendinopathies, les lésions musculaires.**
- **Pratiquer et maitriser la manipulation des différents matériaux nécessaires pour la réalisation d'une contention en fonction de la pathologie, de la région à traiter et de la gravité.**
- **Pratiquer et maitriser la manipulation de la bande de tape en fonction de la pathologie, de la région à traiter et de l'effet recherché.**
- **Apprendre à construire un protocole d'action visant à déterminer le choix de la technique en fonction de la traumatologie de son niveau de gravité et de la zone à traiter.**
- **Apprendre à transmettre au patient la pratique du montage (si besoin simplifié) en rapport avec ses besoins afin de générer son autonomisation thérapeutique au profit de son activité professionnelle ou sportive.**

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

# JOUR 1

## MATIN 9h00-12h30

Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

**THEORIE** (45min) :
*Objectif : **Remettre à niveau et réactualiser les connaissances sur les modalités et les techniques d'exécutions du strapping en général***
*(Power Point, Support écrit)*

- **Présentation du strapping** : Définition – Origine - Indications/contre-indications - Principes généraux – Matériel

**THEORIE** (30min) :
*Objectif : **Remettre à niveau les connaissances sur la physiopathologie de l'entorse en général et les particularités de la cheville***
*(Travail de groupe, Power Point, Support écrit)*

- **Rappel physiopathologique de l'entorse de cheville :** Mécanismes lésionnels - Les différents stades de lésion (classification de Trévino) - La stratégie de contention en rapport avec la phase du traitement (compressif, semi-rigide, rigide)

**PRATIQUE** (45min) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose du strapping de la cheville en utilisant des bandes adhésives élastiques***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de la contention par chaque participant sur son binôme)*

- **Strapping souple de la cheville, 3 modalités d'exécution :** Compressif pour une contention post traumatique immédiate - Préventif pour une instabilité chronique de cheville - Autonome car réalisable en une seule bande

**PRATIQUE** (45min) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose du strapping de la cheville en utilisant des bandes adhésives inextensibles***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de la contention par chaque participant sur son binôme)*

- **Strapping rigide de la cheville, 2 modalités d'exécution :** Préventive pour une instabilité temporaire (sport de petits terrains) - Autonome car ne nécessite aucun matériel (bande sécable aux doigts)

**THEORIE** (45min) :
*Objectif : **Remettre à niveau les connaissances sur la physiopathologie de la tendinopathie en général et des particularités du tendon d'Achille***
*(Travail de groupe, Power Point, Support écrit)*

- **Rappel physiopathologique de la tendinopathie d'Achille :** Mécanismes lésionnels - Les différents stades d'inflammation

## APRES-MIDI 14h00-17h30

**PRATIQUE** (45min) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose du strapping de la tendinopathie du tendon d'Achille en utilisant des bandes adhésives élastiques***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de la contention par chaque participant sur son binôme)*

- **Strapping du tendon d'Achille, 2 modalités d'exécution :** Préventive et curative en fonction de la tension du montage - Autonome en version simplifiée

**THEORIE** (30min) :
*Objectif : **Remettre à niveau les nouvelles données de la physiopathologie de l'entorse du genou***
*(Travail de groupe, Power Point, Support écrit)*

- **Rappel physiopathologique de l'entorse du genou :** Mécanismes lésionnels en fonction du ligament touché (LLI, LCA, LCP) - Les différents stades de lésion - La stratégie de contention en rapport avec la phase du traitement et le ligament concerné (souple, semi-rigide)

**PRATIQUE** (30min) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose du strapping du genou en utilisant des bandes adhésives élastiques***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de la contention par chaque participant sur son binôme)*

- **Strapping de l'entorse du genou, 3 modalités d'exécution :** Montage préventif ou curatif en fonction de la tension des bandes pour le LLI - Montage préventif ou curatif en fonction de la tension des bandes pour le LCA - Montage autonome simplifié en une seule bande

**THEORIE** (30min) :
*Objectif : **Remettre à niveau les connaissances sur la physiopathologie de la tendinopathie rotulienne***
*(Travail de groupe, Power Point, Support écrit)*

- **Rappel physiopathologique de la tendinopathie rotulienne :** Mécanismes lésionnels - Les différents stades d'inflammation

**PRATIQUE** (30min) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose du strapping de la tendinopathie rotulienne en utilisant des bandes adhésives élastiques***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de la contention par chaque participant sur son binôme)*

- **Strapping du tendon rotulien, 3 modalités d'exécution :** Technique de cerclage - Technique d'abaissement rotulien - Montage autonome simplifié

**THEORIE** (45min) :
*Objectif : **Acquérir les connaissances théoriques du Taping dans ses indications thérapeutiques et dans ses différentes modalités techniques***
*(Power Point, Support écrit)*

- **Présentation du Taping :** Définition – Origine - Indications/contre-indications - Principes généraux - Matériel

# JOUR 2

## MATIN 9h00-12h30

**PRATIQUE** (1h) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose d'un montage lymphatique à visée drainante pour la cheville et le genou***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation de 2 montages(cheville/genou) par chaque participant sur son binôme)*

- **Taping drainant de la cheville et du genou, 2 modalités d'exécution :** En digitations ouvertes - En digitations fermées (genou)

**THEORIE** (30min) :
*Objectif : **Remettre à niveau et réactualiser les connaissances sur la physiopathologie des lésions musculaires***
*(Travail de groupe, Power Point, Support écrit)*

- **Lésions musculaires extrinsèques :** Mécanismes lésionnels - Classifications
- **Lésions musculaires intrinsèques :** Mécanismes lésionnels - Classifications : Empirique, Rodineau, Brasseur

**PRATIQUE** (1h) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose pour une lésion musculaire de grade 0***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation du montage par chaque participant sur son binôme)*

- **Taping musculaire, 2 modalités d'exécutions :** Montage quadriceps grade 0 - Montage autonome

**PRATIQUE** (1h) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pause musculaire à visée stimulante/tonifiante et relaxante/détonifiante***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation du montage par chaque participant sur son binôme)*

- **Montage tonifiant quadriceps :** Prédécoupage des bandes - Position du patient - Technique de pose proximodistale
- **Montage détonifiant ischio-jambier :** Prédécoupage des bandes - Position du patient - Technique de pose disto-proximale

## APRES-MIDI 14h00-17h30

**PRATIQUE** (1h) :
*Objectif : **Maitriser la technique de pose d'un montage antalgique pour la Chondropathie fémoro-patellaire et la Tendinopathie rotulienne***
*(Atelier pratique en binôme, Visualisation de la technique via une vidéo, Démonstration, Réalisation du montage par chaque participant sur son binôme)*

- **Montage fémoro-pathellaire :** Prédécoupage des bandes - Position du patient - Technique de pose avec tension à 100%
- **Montage tendinopathie :** Prédécoupage des bandes - Position du patient - Technique de pose avec tension à 50%

**PRATIQUE** (1h15) :
*Objectif : **Planifier et réaliser une stratégie thérapeutique préventive d'autonomisation du patient via l'utilisation du strapping ou du taping en rapport avec une pathologie de la cheville***
*(Atelier pratique où chaque participant devra réfléchir individuellement sur un cas clinique à l'aide du support écrit ; Présentation individuelle de la technique choisie et exécution du montage par le patient encadré par le thérapeute)*

- **3 axes de réflexion abordés via des cas cliniques :** Prise en charge de l'entorse de cheville grade I - Prise en charge de l'instabilité chronique - Tendinopathie achiléenne stade II : Choix strapping ou taping et choix du montage

**PRATIQUE** (1h15) :
*Objectif : **Planifier et réaliser une stratégie thérapeutique préventive d'autonomisation du patient via l'utilisation du strapping ou du taping en rapport avec une pathologie du genou***
*(Atelier pratique où chaque participant devra réfléchir individuellement sur un cas clinique à l'aide du support écrit ; Présentation individuelle de la technique choisie et exécution du montage par le patient encadré par le thérapeute)*

- **3 axes de réflexion abordés via des cas cliniques :** Prise en charge de l'entorse du genou (LLI grade II) - Prise en charge de la Tendinopathie rotulienne stade I - Prise en charge d'une lésion de l'adducteur grade 0 : Choix strapping ou taping et choix du montage
- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ