

DAVID H. PERRIN

# BANDAGES ET ATTELLES EN MÉDECINE DU SPORT



MALOINE

David H. Perrin, PhD, ATC  
University of North Carolina at Greensboro

MD 1265

052904



# Bandages et attelles en médecine du sport

*Traduction de la seconde édition américaine  
par le docteur Jean-Luc Pradel*

MALOINE

27, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 75006 PARIS

2007

# Table des matières

110 1165

052904  
②

Préface	IX
Remerciements	XI

## 1

### INTRODUCTION AUX BANDAGES ET ATTELLES

L'anatomie à la base des bandages et attelles.....	1
Rôle des bandages et des attelles.....	4
Connaître le sport, l'athlète et la lésion.....	8
Préparation pour le bandage.....	9
Poser et retirer une bande.....	10

## 2

### LE PIED, LA CHEVILLE ET LA JAMBE

Entorses de la cheville.....	20
Entorses et tendinites du tendon d'Achille.....	31
Entorses de l'arcade longitudinale et fasciite plantaire.....	33
Métatarsalgie de Morton.....	36
Entorses du gros orteil.....	38
Contusions du talon.....	40
Jambe du coureur.....	40
Appareillage du pied.....	43

## 3

### LE GENOU

Entorses des ligaments collatéraux et croisés.....	50
Attelles du genou.....	55
Hyperextension du genou.....	56
Douleur de l'articulation fémoropatellaire.....	57

## 4

### LA CUISSE, LA HANCHE ET LE PELVIS

Entorses de la hanche.....	65
Élongations des muscles de la cuisse.....	69
Contusions de la hanche et de la cuisse.....	72

## 5

### L'ÉPAULE ET LE BRAS

Entorses de l'articulation acromioclaviculaire.....	80
Entorses de l'articulation glénohumérale.....	87
Contusions du bras.....	90

## 6

### LE COUDE ET L'AVANT-BRAS

Entorses du coude.....	95
Hyperextension du coude.....	97
Épicondylite de l'humérus.....	100

## 7

### LE POIGNET ET LA MAIN

Entorses du poignet.....	110
Entorses du pouce.....	113
Entorses des doigts.....	116
Ruptures et avulsions tendineuses.....	119

Glossaire	121
Lectures conseillées	123

Cet ouvrage de référence présente l'anatomie humaine en lien avec la description des mécanismes lésionnels dans la confection des bandages et attelles en pratique sportive.

Expliquant **l'art et la science des bandages et attelles** grâce à des textes et photos détaillés, et reprenant les recommandations et pratiques actuelles de la NATA, *Bandages et attelles en médecine du sport* est le meilleur ouvrage dans son domaine. Il propose :

- **Plus de 450 illustrations et photographies en couleur, dont 60 superbes planches anatomiques en 3D.** Les photographies illustrant les séquences de bandage présentent des bandes bordées d'une zone sombre, permettant ainsi au lecteur de distinguer les couches successives et l'aspect des bandes appliquées à chaque étape.

- Des descriptions anatomiques et des illustrations détaillées décrivant clairement **les mécanismes lésionnels**, dont le rôle est fondamental dans la compréhension de la confection de bandages et attelles réussis. Chaque articulation principale et chaque région corporelle est couverte, et des **instructions pas à pas** sont fournies pour 36 bandages et enveloppements.

- Des méthodes de confection de **coussinets protecteurs** et **d'appareillages**.

- Une description précise des gestes « **à faire** » et ceux « **à éviter** ».

- **Des exercices d'étirement et de renforcement pour la rééducation post-traumatique.** Présentés pour chaque partie du corps, ces exercices mettent l'accent sur la flexibilité, la force et la proprioception. En association avec les bandages et attelles, ces exercices aident les athlètes guéris à récupérer force et flexibilité, et à reprendre leur activité sportive.

