

TAPING DOIGTS : COPAIN-COPAIN

Figure 1:

- 1.Placer les doigts ensemble (1).
- 2.Placer le tape sous la 1er jointure(2).
- 3.Tirer le tape fermement et aller autour des doigts(3).

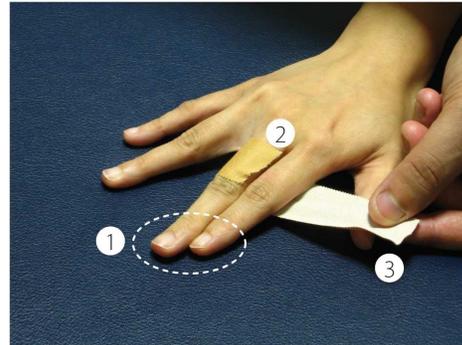


Figure 2:

- 1.Refaire la même chose juste au-dessus de la jointure (1).

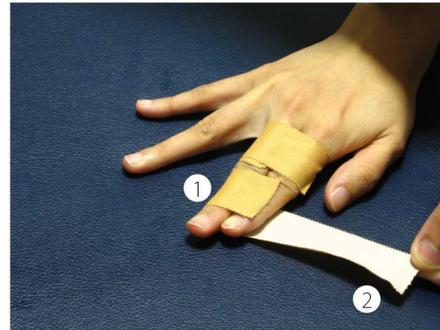


Figure 3:

Ce que devrait ressembler le taping.



Figure 4:

S'assurer que l'athlète est capable de plier ses doigts et qu'il y a encore de la circulation.

Si trop serré, refaire avec moins de tension.



TAPING DOIGTS : Technique du « X »

Étape 1 :

Mettre 2 bandes de tape au-dessus et au-dessous de la jointure blessée.

Ceci va permettre un ancrage pour attacher les bandes de support.



Étape 2:

Appliquer une bande de support en diagonale en partant de l'ancrage du bas jusqu'à l'ancrage du haut et faire le tour du doigt.



Étape 3:

Appliquer l'autre bande de support en diagonale en partant de l'ancrage du bas jusqu'à l'ancrage du haut et faire le tour du doigt.



Étape 4:

S'assurer que l'athlète est capable de plier ses doigts et qu'il y a encore de la circulation. Si trop serré, refaire avec moins de tension.

TAPING DOIGTS : COPAIN-COPAIN avec protection supplémentaire

Étape 1 :

Mettre 2 bandes de tape au-dessus et au-dessous de la jointure blessée.



Ceci va permettre un ancrage pour attacher les bandes de support.

Étape 2:

Placer la mousse coussinée entre les doigts à taper.



Étape 3:

Appliquer 2 bandes de support à partir des 2 ancrages (en-dessus et en-dessous l'articulation blessée).

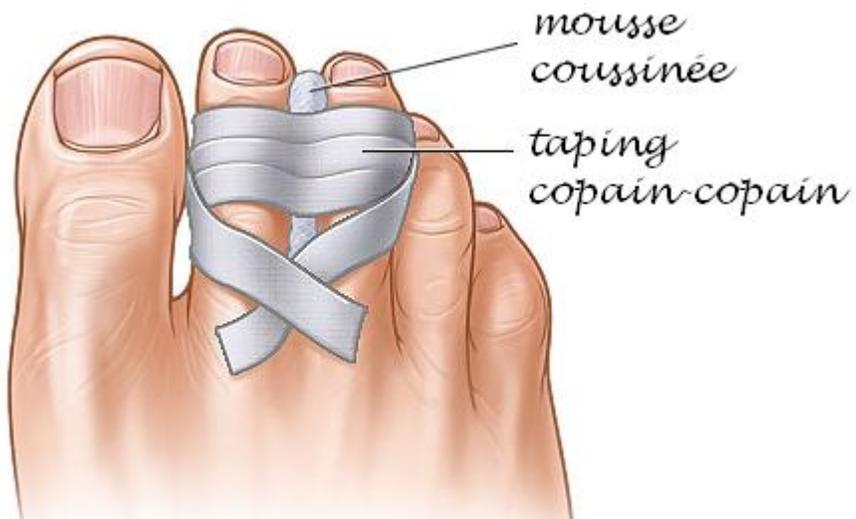
Ce taping devrait permettre aux doigts de plier ensemble, mais les mouvements de côté devraient être limités.



Étape 4:

S'assurer que l'athlète est capable de plier ses doigts et qu'il y a encore de la circulation. Si trop serré, refaire avec moins de tension.

TAPING ORTEILS : COPAIN-COPAIN avec protection supplémentaire



Se référer à la technique du doigt

TAPING ORTEILS : prévention d'ampoule



Appliquer 1 bande autour de chaque orteil (si nécessaire).

S'assurer de ne pas faire plus qu'un tour pour éviter de bloquer la circulation.

TAPING GROS ORTEIL : prévention de l'hyperextension

Étape 1:

- Appliquer une bande autour du gros orteil (prendre 2 bandes si l'orteil est trop long).
- Appliquer 2 bandes qui se chevauchent autour du milieu du pied.



En appliquant les bandes autour du pied, écarter les orteils. Ceci aidera à prévenir que le tape soit trop serré ou inconfortable lorsque l'athlète sera debout.

Étape 2:

- Appliquer une bande du milieu du pied jusqu'au gros orteil.
- S'assurer que l'orteil est dans la position désirée avant de fixer le tape.*
Certains thérapeutes préfèrent partir la bande du haut vers le bas.



Étape 3:

- Appliquer une seconde bande du milieu du pied jusqu'au gros orteil, mais cette fois-ci en chevauchant la première bande.
- S'assurer que l'orteil est dans la position désirée avant de fixer le tape.*



Étape 4:

- Appliquer une troisième bande de l'autre côté.
- Un « X » devrait se former à l'articulation du gros orteil.
- S'assurer que l'orteil est dans la position désirée avant de fixer le tape.*



Étape 5:

Sécuriser les bandes au niveau de l'orteil et autour du pied comme à l'étape 1.

Étape 6:

S'assurer que l'athlète ne peut de bouger son orteil vers le haut et qu'il y a encore de la circulation.



Si trop serré, refaire avec moins de tension.

