
Table des matières

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
Connaitre 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
