

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
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