

Comparaison de l'efficacité de deux méthodes de strapping dans la limitation de l'inversion de la cheville durant l'activité

Comparison of the effectiveness of two taping methods to restrict ankle inversion during activity

PIERRE ARMENGAUD (PT)¹, NICOLAS FORESTIER (PhD)², ROMAIN TERRIER (PhD)²

- 1 Physiothérapeute du sport, Toulouse, France
Membre de la Société Française des Masseurs-Kinésithérapeutes du Sport et Orthopedic Manual Therapy-France
- 2 Université Savoie Mont-Blanc (USMB) département STAPS, Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM - EA 7422), Le Bourget du lac, France

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt en relation avec cet article

Keywords

Taping, Non-elastic band, Ankle, Inversion, Activity

Mots clés

Strapping, bande rigide, cheville, inversion, activité

Abstract

Introduction : lateral ankle sprain is one of the most common injury encountered in sports practice. Taping is a tool used as a back-up aid and it is commonly accepted that its effectiveness to control ankle inversion is less than 30 minutes.

Objective: the aim of the study is to compare the effectiveness of two ankle tapings on the restriction of the inversion during sports.

Method: 18 healthy volunteers were tested and randomized in two ways of taping: with and without non-elastic bands. They followed an exercise protocol. The measurements of ankle range of motion were taken at 0 minute, 20 minutes and 40 minutes of exercise as the evaluation of the holding feeling expressed by the subjects.

Results: during 40 minutes of activity, the mechanical limitation of the mix taping with rigid and elastic bands was statistically superior of 16 % to the one containing only elastic bands with regard to the mechanical limitation. Regardless

Résumé

Introduction : l'entorse latérale de cheville est une des blessures les plus communes rencontrées dans la pratique sportive. Le strapping est un outil utilisé comme une aide au retour sur le terrain et il est communément admis que son efficacité pour contrôler l'inversion de cheville est de moins de 30 minutes.

Objectif: cette étude a été mise en place pour comparer l'efficacité de deux strappings de cheville sur la limitation de l'inversion durant l'activité sportive.

Méthode: 18 volontaires sains ont été testés et randomisés avec deux modalités de strapping: avec et sans bandes rigides. Ils ont suivi un protocole d'exercices. Les mesures des mobilités de la cheville ont été faites à 0 minute, 20 minutes et 40 minutes d'exercice tout comme l'évaluation de la sensation de maintien exprimée par les participants.

Résultats: durant 40 minutes d'activité, la limitation mécanique du strapping qui intégrait des bandes rigides était statistiquement supérieure de 16% à celui ne contenant que des bandes

of the bandage, there is a decrease in its effectiveness during the activity of 25% for inversion limitation.

Discussion: despite a statistically significant objective result in favor of the bandage containing the rigid bands, the absence of difference in feel between the two tapings can be explained by the perception of the contact of the band on the skin. It would be interesting to extend the study by making measurements with an exclusively rigid bandage using the same methodology by extending the acquisition duration.

Conclusion: the choice of the taping can have a significant effect on the restriction of the inversion during the activity. So we will advise an athlete in a recovery phase to use a non elastic bands taping.

élastiques. Quel que soit le bandage, il y a une diminution de son efficacité au cours de l'activité de 25% pour la limitation de l'inversion.

Discussion: malgré un résultat objectif statistiquement significatif en faveur du bandage contenant les bandes rigides, l'absence de différence de ressenti entre les deux strappings peut être expliqué par la perception du contact de la bande sur la peau. Il serait intéressant de prolonger l'étude en faisant des mesures avec un bandage exclusivement rigide avec la même méthodologie en prolongeant l'acquisition.

Conclusion: le choix du type de bandage peut avoir un effet significatif sur la limitation de l'inversion pendant l'activité. On conseillera donc à un athlète en phase de reprise un strapping intégrant des bandes rigides.

