



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

CONTENTIONS ADHÉSIVES ET COHÉSIVES

A – Programme détaillé

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

FORMATEUR

Jérôme PIQUET : MKDE, Kinésithérapeute du Sport, Formateur en contentions et en taping neuro-orthopédique– TOURS

1) OBJECTIFS

Objectifs généraux :

A l'issue de la formation, le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de :

- Mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de la HAS :
 - savoir de connaissances ;
 - savoir de techniques pratiques ;
 - savoir-faire opérationnel ;
 - savoir relationnel.
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique ;
- Concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative)
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la prise en charge kinésithérapique
- Intégrer l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

Objectifs spécifiques :

- apprendre et maîtriser la mise en place thérapeutique des contentions pour les techniques articulaires, vasculaires, musculaires, ligamentaires et tendineuses,
- connaître les différents types de bandes et bien les appliquer dans le respect des conditions de pose,
- poser les bandes en fonction des indications thérapeutiques après la réalisation d'un bilan différentiel et en respectant les contre-indications.





**MAISON
DES KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

2) RESUME

Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Contentions souples, rigides et cohésives

Matin (9h00-12h30)

- Accueil des participants
- Restitution des grilles « Pré-formation » (**pré-test**) et tour de table
- Retour sur les auto-évaluations de la pratique professionnelle

9h00 - 10h30

- Indications et contre-indications de la pose de bandages en fonction des pathologies
- Présentation des différents types de bandes
- Principes de pose des bandes élastiques, rigides et cohésives

10h30 - 12h30

- Mise en place des montages
- Contentions articulaires cheville et genou : théorie, démonstration et réalisation

Après-midi (14h00-17h30)

14h00 - 15h30

- Indications et pose sur épaule, coude et doigts
- Contentions articulaires cheville et genou : théorie, démonstration et réalisation

15h30 - 17h30

- Théorie, démonstration et réalisation sur lésions musculaires : matériel, conditions de pose, compression dégressive en gradient de pression, techniques cohésives et mixtes
- Questions diverses des participants et explication du programme du lendemain.

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Matin (9h00-12h30)

9h00 - 10h30

- Théorie et présentation du concept de taping
- Principes et mise en place des bandes en I, Y, X, éventail ou space
- Notions de taping drainant
- Etudes scientifiques

10H30-12h30

- Pose sur hanche, Genou, cheville et pied : applications musculaires, tendineuses et ligamentaires
- Quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, triceps sural, fibulaires, muscles tibiaux ant. et post.
- Tendons quadricipital, rotulien, ilio-tibial, achilléo-sural, aponévrosite plantaire
- Syndrome rotulien, ligaments collatéraux et péronéo-tibiaux
- Théorie sur le système lymphatique, prise en charge des lésions ou secondaires
- Techniques de pose adaptées au type de lésion



Après-midi (14h00-17h30)

14h00-15h30

- Pose sur épaule, coude, poignet, main, rachis, bassin et hanche : applications musculaires, tendineuses et ligamentaires
- Techniques de pose pour trigger points, lombalgies
- Facilitations neuro musculaires
- Contrôle et limitation articulaire
- Applications sur fibroses, cicatrices
- Mise en place des techniques circulatoires : vasculaires et lymphatiques
- Théorie et pratique dans la prise en charge des oedèmes et des hématomes traumatiques

15h30-17h30

- Applications et stratégies thérapeutiques : Mise en œuvre des différentes techniques, techniques de contentions et taping combinées sur les pathologies suivantes : lésions musculaires, entorses, tennis elbow, périostites, tendinopathies et instabilités d'épaule, tendinopathies genou, cheville, pied
- Questions / réponses
- Synthèse – évaluation « post-formation » (post-test) et tour de table.

3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (**pré-test**)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présente d'une durée de 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (**pré-test**), d'un face à face pédagogique de d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques, consommables (bandages, élastiques, etc...).



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

D – Référence recommandation bibliographie

CONTENTIONS ADHESIVES

Ahearn, Nathanael, Raj Bhatia, et Stephen Griffin. « Hand and Wrist Injuries in Professional County Cricket ». *Hand Surgery: An International Journal Devoted to Hand and Upper Limb Surgery and Related Research: Journal of the Asia-Pacific Federation of Societies for Surgery of the Hand* 20, n° 1 (2015): 89-92.
<https://doi.org/10.1142/S0218810415500124>.

Appel, Caroline, Lin Perry, et Fiona Jones. « Testing a Protocol for a Randomized Controlled Trial of Therapeutic versus Placebo Shoulder Strapping as an Adjuvant Intervention Early after Stroke ». *Occupational Therapy International* 22, n° 2 (juin 2015): 71-84. <https://doi.org/10.1002/oti.1386>.

Campos, Gustavo Constantino de, Marcia Uchôa Rezende, Thiago Pasqualin, Renato Frucchi, et Raul Bolliger Neto. « Lateral Wedge Insole for Knee Osteoarthritis: Randomized Clinical Trial ». *Sao Paulo Medical Journal = Revista Paulista De Medicina* 133, n° 1 (février 2015): 13-19. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2013.6750002>.

Choukou, M. A., F. J. Ferrari, J. L. Gaudron, et R. Taiar. « Effets de la pose d'une contention souple à stimulation proprioceptive sur le maintien de la posture debout ». */data/revues/18770657/v56sS1/S1877065713004405/*, 11 septembre 2013.
<https://www.em-consulte.com/en/article/833307>.

Delafontaine, A., J.-L. Honeine, M.-C. Do, O. Gagey, et R. K. Chong. « Comparative Gait Initiation Kinematics between Simulated Unilateral and Bilateral Ankle Hypomobility: Does Bilateral Constraint Improve Speed Performance? » *Neuroscience Letters* 603 (31 août 2015): 55-59. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2015.07.016>.

Dialogues, Librairie. *Les Contentions adhésives. Applications en tra... - Neiger H.* Consulté le 25 décembre 2018. <https://www.librairiedialogues.fr/livre/4837545-les-contentions-adhesives-applications-en-trau--neiger-h>.

« Ks - EFFET D UNE TECHNIQUE DE CONTENTION ADHÉSIVE SUR LE COMPORTEMENT ARTICULAIRE DE LA CHEVILLE ». Consulté le 25 décembre 2018. <https://www.ks-mag.com/article/7600-effet-d-une-technique-de-contention-adhesive-sur-le-comportement-articulaire-de-la-cheville>.

Le strapping de terrain - Stéphane MORIN - éditions desiris, Stéphane MORIN. Consulté le 25 décembre 2018. http://www.adverbum.fr/editions-desiris/stephane-morin/le-strapping-de-terrain_483.html.

Le Strapping Tome 2. les contentions adhésives appliquées au membre supérieur, au rachis et au tronc - Olivier Rouillon. Consulté le 25 décembre 2018. <https://www.decitre.fr/livres/le-strapping-tome-2-les-contentions-adhesives-appliquees-au-membre-superieur-au-rachis-et-au-tronc-9782711410798.html>.

Masson, Elsevier. « Contentions souples adhésives ». EM-Consulte. Consulté le 25 décembre 2018. <https://www.em-consulte.com/article/10197/contentions-souples-adhesives>.



Moffatt, Christine, Steve Thomas, Claudio Allegra, Andrea Nelson, Eberhard Rabe, et J Javier Soldevilla Ágreda. « CONSEILLER REDACTIONNEL EN CHEF », s. d., 19.

Netgen. « Bandages adhésifs élastiques de couleur : description et application pratique ». Revue Médicale Suisse. Consulté le 25 décembre 2018.
<https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-212/Bandages-adhesifs-elastiques-de-couleur-description-et-application-pratique>.

Siddiqi, Ariba, Sridhar P. Arjunan, et Dinesh Kumar. « Improvement of Isometric Dorsiflexion Protocol for Assessment of Tibialis Anterior Muscle Strength ». *MethodsX* 2 (2015): 107-11. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2015.02.006>.

« Taping et Strapping ; Tous Les Montages à Connaître ». Consulté le 25 décembre 2018.
<https://www.livres-medicaux.com/taping-et-strapping-tous-les-montages-a-connaître.html>.

Vaillant, Jacques, Nelly Barthalais, et Nicolas Vuillerme. « Ankle strapping and postural control : Effect of underwrap ». *Science and Sports* 23 (2008): 78-82.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2008.01.002>.

TAPING

DELAUNAY L., ECHINARD S.- *Une nouvelle génération de contention élastique*. Profession kinésithérapeute, 2008, 21, p 5-9.

KUMBRRINK B.- *K-TAPING International Academy: K-Taping®Pro*. p. 3-9.

BRUCHARD A., MOURAILLE O.-*Applications raisonnées du Taping par la Physiotaping Therapy®: Bases scientifiques et méthodologiques*. Tome 1. K Sport, 2011. 285p. ISBN 978-2-919258-02-4

DELAUNAY L.- *Comment prolonger l'action manuelle du kinésithérapeute ?* Kiné Actualité, 2009, n°1172, p. 18 –21.

KASE K, HASHIMOTO T. - *Changes in the volume of peripheral bloodflow by using kinesio taping®*. Mars 2005.

http://www.sportmedicine.ru/articles/changes_in_the_volume_of_the_peripheral_blood_flow_by_using_kinesio_taping.html

LINS.C.A., NETO.F.L., AMORIM.A.B., MACEDO.L de B., BRASILEIRO J. S. - *Kinesio Taping®does not alter neuromuscular performance of femoral quadriceps or lower limb fonction in healthy subjects: Randomized, blind, contra/led, clinica/ trial*. Manual Therapy, 2012, 18, p. 41-45.

VITHOULK. I., BENEKA.A., MALLIOU.P., AGGELOUSIS.N.KARATSOLIS. K., DIAMANTOPOULOS.K- *The Effects of Kinesio Taping on Quadriceps Strength During Isokinetic Exercise in Healthy Non Ath/ete Women*. Isokinetics and Exercise Science, 2010, 18, p. 1-6.

MATTIONI F.- *Effet du kinesio taping sur la force musculaire du quadriceps en isocinétisme*. 2012. 75 p. Mémoire : IFMK NANCY.

FUT.C., WONG A.M., PEI Y.C., WU K.P., CHOU S.W., LIN Y.C.-*Effect of Kinesio Taping on muscle strength in ath/etes. A pilot Study.* Journal of Science and Medicine in Sport, 2008, 11, p. 198-201.

FRATOCCW G., DI MATTIA F., ROSSI R., MANGONE M., SANTILLI V., PAOLONI M.-*Influence of Kinesio Taping applied over biceps brachii isokinetic elbow peak torque. A placebo controlled study in a population of young healthy subjects.* Journal of Science and Medicine inSport, 2012, p. 1-5.

BEUCHERIE F.-*Etude expérimentale de l'effet d'une technique de tape actif sur la fonction musculaire.* 2011. 27 p. Mémoire: IFMK RENNES.

LEE J.H., YOO W.J.,-*Application of posterior pelvic tilt for the treatment of chronic low back pain with sacroiliac joint dysfunction and increased sacral horizontal angle.* Physical Therapy in Sport, 2011, 13, p. 279-285.

TSAI C.T., CHANG W.D., LEE J.P.-*Ejfects of Short-Term Treatmentwith Kinesiotapingfor Plantar Fasciitis.* Journal ofMusculoskeletal Pain, 2010, 18, p. 71-80.

CALLAGHAN M.J., SELFE J.-*Patellar tapingfor patellofemoral pain syndrome in adults.* Cochrane Database ofSystematic Reviews, 2012, p. 1-39.

MORRIS D., JONES D., RYAN H., RYAN C.J.-*The clinical effects ofKinesio® Tex taping: A systematic review.* Physiotherapy Theory and Practice, 2013, 29, p. 259-270.

WILLIAMS S., WHATMAN C., HUME P.A., SHEERIN K.-*Kinesio Taping in Treatment and Prevention of Sports Injuries. A Meta-Analysis of the Evidence for its Effectiveness.* Sports Medicine, 2012, 42, p. 153-164.

E – Grille d'évaluation pré-test / post-test (pré et post-formation)

Cf. page suivante

Contentions adhésives et cohésives

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :
-------	---------	-----------	--------	--------------

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :

- O = OUI, la réponse est conforme

- N = NON, la réponse est non conforme

- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

CONTENTIONS ADHESIVES	OUI	NON	NC
01 - Sur un traumatisme aigu, je réalise une contention avec une bande rigide ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 - Avant de faire une contention, je dois effectuer un bilan pour décider de mon montage ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 - Je peux faire un montage articulaire avec une bande cohésive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 - Sur une cheville, je pose ma contention de maintien articulaire en position ligamentaire courte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 - Sur une lésion musculo-squelettique aigüe avec une bande cohésive, je dois réajuster le degré de compression après 20/30 minutes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 - En fonction du bilan, je peux associer des bandes élastiques et rigides pour un montage de cheville ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 - Une préparation de la peau avant une contention adhésive est systématiquement nécessaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 - Avant de poser une contention, en plus du bilan, je dois faire un marquage cutané ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 - On ne peut jamais poser des embases circulaires complètes en matériau rigide ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - La meilleure qualité de maintien biomécanique est obtenue avec une seule bande de taille adaptée à l'articulation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TAPING	OUI	NON	NC
11 - Le taping est une technique musculaire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Elle utilise une bande cohésive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - La bande de taping est imperméable à l'eau ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Le sens de pose de la bande a une importance en pose musculaire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 - On applique de la tension lors de la pose de la bande sur les bases ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - La bande se pose en allongement cutané uniquement en antalgique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - L'application de bande de taping permet d'augmenter la force musculaire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - J'applique les bandes à zéro tension en dernier ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Je ne peux jamais poser cette bande en complément d'une contention souple adhésive de type strapping ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - L'application disto-proximale est tonifiante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>