

STRAPPING PREVENTIF DE LA CHEVILLE.

Cette technique de protection de la cheville est généralement employée par beaucoup de joueurs de football de niveau élite, car la direction de la bande appliquée peut aider à empêcher des dommages en cas de torsion.

Étape 1

Commencez par le dessous du pied.



Étape 2

Appliquez la bande diagonalement vers le haut du pied...



Étape 3

et autour de l'os du talon derrière le pied..



Étape 4

Puis revenez sans à-coup au-dessus du mi-pied...



Étape 5

De nouveau sous le pied et puis remonter diagonalement, plus haut cette fois...



Étape 6

Retournement autour du talon plus haut...



Étape 7
placer alors diagonalement autour du pied encore...



Étape 8
Lissez le bandage sous la chair du talon et tirez vers le haut, en portant vraiment l'appui aux ligaments latéraux de cheville.



Étape 9
Repasser autour du talon encore...



Étape 10
et finir juste au-dessus de la cheville...



Rappel : Cet article a pour objet de donner une base à ces mouvements. Il est néanmoins recommandé d'effectuer ces soins sous la supervision d'un professionnel de santé