



## Utilité du bandage



### En Muay Thai

Le bandage de la main est réalisé avec une longue bande de tissu. Les nakmuays<sup>1</sup> les utilisent pour se protéger les mains et les poignets des blessures qui pourraient apparaître lors d'efforts prolongés ou d'entraînements intensifs.

Il est enroulé autour du poignet, de la base du pouce et de la paume de la main pour maintenir l'alignement des articulations et comprime les cartilages et les tissus mous qui sont sollicités lors de l'impact.

Un bon bandage absorbe l'impact du coup. Il permet également de réduire la possibilité d'entorse ou de fracture du pouce lors d'un impact contre le coude de l'adversaire par exemple.

Le plus important : il renforce significativement les métacarpes et donc réduit également le risque de fractures. La fracture la plus courante est appelée "fracture du boxeur" qui atteint principalement la tête du 5eme métacarpe.

Le bandage sera légèrement compressif (sans couper la circulation du sang) ce qui permettra de garder en place tous les tissus de la main et permettra au boxeur de développer plus de force dans les coups portés.

#### **Sélectionnez des bandes adaptées.**

3 m pour un bandage « débutant »

6 m pour un bandage « confirmé et sac de frappe »

### Tuto pour Bandage 3 m et 6 m

**Bandage 3 m en 9 étapes**

**Bandage 6 m en 15 étapes**

Pour les 2 méthodes de bandage, le début est le même.

**Étendez votre main.** Vos doigts doivent être éloignés les uns des autres



**1 - Insérez votre pouce dans le crochet  
situé à l'extrémité du bandage**

Faites attention à ce que le dessous de la bande soit placé contre votre main !



**2 - Enroulez-la autour de votre poignet.**

Faites 3 fois le tour.



**3 - Enroulez la bande autour de votre main.**

Commencez par l'arrière de votre main, suivie par l'espace situé juste au-dessus de votre pouce et continuez au niveau de la paume.



**4 - Enroulez-la autour de vos phalanges**

Faites 3 fois le tour de la base des phalanges



**5 - Enroulez une fois de plus votre poignet en terminant à proximité de votre pouce.**



**6 - Enroulez votre pouce dessous, dessus, puis dessus, dessous**



**7 - Enroulez votre pouce une nouvelle fois.**



**8 - Enroulez encore votre main.**

Commencez par le poignet, puis faites une diagonale depuis l'intérieur de votre poignet jusqu'à l'arrière de votre main. Continuez par enrouler la bande au niveau de votre paume et juste au-dessus de votre pouce.



**9 - Terminez la longueur de la bande autour de votre poignet et de votre main en finissant en dernier par le poignet.**

**Scotchez le bandage à l'aide du velcro.**

**Bandage 3 m terminé**

Pliez votre main et envoyez quelques coups pour vous assurer que vos mouvements sont confortables. Si la bande est trop lâche ou trop serrée, refaites-la

Pour le bandage 6 m, après l'étape 8, continuez par le tuto suivant :



**9 - Enroulez vos doigts.** Commencez par l'intérieur de votre poignet, puis enroulez la bande de la manière suivante afin de sécuriser la base de vos doigts :

Enroulez la bande depuis l'intérieur de votre poignet jusqu'au haut de votre main, entre le petit doigt et l'annulaire.



**10 - Recommencez,** depuis l'intérieur de votre poignet jusqu'au haut de votre main, cette fois entre l'annulaire et le majeur.



**11 - A nouveau,** enroulez la bande depuis l'intérieur de votre poignet jusqu'au haut de votre main, entre le majeur et l'index. Terminez à l'intérieur de votre poignet.



**12 - Enroulez encore votre main.**

Commencez par le poignet, puis faites une diagonale depuis l'intérieur de votre poignet jusqu'à l'arrière de votre main. Continuez par enrouler la bande au niveau de votre paume et juste au-dessus de votre pouce



**13 - Enroulez-la de l'intérieur du poignet vers l'extérieur de la main**



**14 - Enroulez-la de nouveau autour de vos phalanges**

Faites 2 fois le tour de la base des phalanges



**15 - Terminez la longueur de la bande autour de votre poignet et de votre main en finissant en dernier par le poignet.**

**Scotchez le bandage à l'aide du velcro.**

**Bandage 6 m terminé**

Pliez votre main et envoyez quelques coups pour vous assurer que vos mouvements sont confortables. Si la bande est trop lâche ou trop serrée, refaites-la

Il existe bien évidemment d'autres méthodes pour faire un bandage selon le niveau et l'utilité. Ce Tutoriel n'a d'autre but que d'aider les futurs nakmuays à réaliser aux mieux leurs bandages.

**CHOK DEE <sup>2</sup>**