

RÉSUMÉ : Grimper, un moyen de locomotion magnifié par l'Homme moderne dans la pratique de l'escalade sportive. Dans ce sport jeune aux diverses facettes, la main et les doigts sont soumis à des contraintes importantes qui occasionnent de nombreuses lésions sur le membre supérieur.

Suite à une étude statistique menée sur 434 grimpeurs, ainsi qu'à une discussion sur les mécanismes et phénomènes mis en jeu, en parallèle avec les données de la littérature, nous avons tenté de comprendre comment survenaient les lésions des mains et des doigts du grimpeur. Nous avons pu étudier les différentes préhensions incriminées et l'impact des prises anguleuses sur les tendinopathies, l'utilité des étirements, les différentes techniques d'échauffement ou encore d'autres habitudes de pratique.

Les deux tiers des grimpeurs interrogés ont avoué s'être déjà blessés aux mains ou aux doigts ; cela a représenté 43% des lésions dans ce sport. Les tendinopathies sont de loin les atteintes les plus fréquentes, suivies des lésions des poulies, puis en dernier les entorses digitales ainsi que d'autres lésions musculaires de la main. Alors que la répétition de mouvements, les efforts brutaux et la fatigue sont fréquemment mis en cause, nous avons pu montrer l'intérêt bénéfique d'un échauffement évitant les étirements mais composé d'activités de type cardio-training et d'exercices plus spécifiques pratiqués à faible intensité. Nous avons également conforté le fait que les tendinopathies semblent être les pathologies les moins bien soignées et qu'elles faciliteraient la survenue de lésions des poulies.

L'analyse des facteurs et des pratiques qui prédisposent aux blessures révèle l'importance pour le grimpeur, de la connaissance de soi mais également de certaines connaissances théoriques.

MOTS-CLEFS : blessures, doigts, escalade sportive, mains, prévention

injuries, fingers, sport climbing, hands, prevention