

Étude comparative de l'extensibilité des muscles du poignet entre des joueurs de tennis réguliers et une population de référence.

Contexte : Le tennis est un sport qui sollicite particulièrement le membre supérieur dominant de son adepte. En effet, nous pouvons constater chez les joueurs des modifications anatomiques sur l'ensemble de celui-ci. Avec la modernisation du jeu, les blessures au niveau des poignets augmentent. Pourtant, ces derniers sont très peu documentés dans la littérature scientifique.

Objectifs : Déterminer s'il existe une différence d'extensibilité musculaire entre les poignets de joueurs de tennis réguliers et une population de référence. Évaluer l'influence de l'âge, du sexe, de la latéralité et du volume de jeu sur l'extensibilité des muscles du poignet.

Méthode : Une recherche bibliographique dans les bases de données suivantes a été effectuée : MEDLINE, PEDro, Cochrane Library, LiSSa, Kinédoc. Celle-ci s'est étalée sur les 16 dernières années et s'est uniquement intéressée aux publications anglaises et françaises. De plus, un protocole de mesure détaillé a été mis en place pour recueillir les données nécessaires. Nous avons utilisé un inclinomètre de Rippstein pour faire les mesures. Notre population était composée de 54 participants volontaires ayant signé un consentement (25 joueurs de tennis et 29 étudiants de l'Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Nancy).

Résultats : Les joueurs de tennis réguliers présentent une perte d'extensibilité marquée (environ 57 %) sur les extenseurs du poignet du côté dominant (comparativement à la population de référence). La latéralité influence l'extensibilité musculaire du poignet. En effet, chez toute personne lambda, les fléchisseurs sont plus hypo-extensibles du côté dominant (comparativement au côté non dominant). Ce déficit est d'environ 40 %. Le volume de jeu, le sexe et l'âge ne semblent pas influencer l'extensibilité des muscles du poignet.

Conclusion : La pratique du tennis entraîne un profil d'extensibilité spécifique au niveau du membre supérieur dominant. Au poignet, les extenseurs perdent en souplesse. Ceci étant une source possible de diminution des performances et d'augmentation des blessures, nous conseillons à tout joueur régulier de s'étirer les extenseurs du poignet afin de conserver une bonne extensibilité.

Mots-clés : extensibilité musculaire, flexibilité, poignet, tennis

Comparative study of extensibility of wrist muscles between regular tennis players and a reference population.

Background : Tennis is a sport that particularly solicits the use of a player's dominant upper limb. Overall, we can observe certain anatomical changes in tennis players. With the modernization of the game, players have suffered from increasing wrist injuries. However, these injuries are scarcely documented in the scientific literature.

Objectives : To determine if there is a difference in muscular extensibility between the wrists of regular tennis players and a reference population. Evaluate the influence of age, sex, laterality, and play on the extensibility of the wrist muscles.

Method : A bibliographic search of the following databases was performed: MEDLINE, PEDro, Cochrane Library, LiSSa and Kinédoc. The search covered the time span over the past 16 years and focused solely on English and French publications. In addition, a detailed measurement protocol was initiated to collect the necessary data. We used a Rippstein inclinometer to perform measurements. Our population consisted of 54 voluntary participants who provided signed consent (25 tennis players and 29 students from the "Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie" in Nancy).

Results : Regular tennis players show a marked loss of extensibility (approximately 57%) in the wrist extensors on the dominant side (compared with the reference population). Laterality influences the wrist's muscular extensibility. We observed that, in any lambda person, the flexors are more hypo-extensible on the dominant side (compared with the non-dominant side). This deficit is approximately 40%. Play volume, sex, and age appear to have no influence on wrist muscle extensibility.

Conclusion : The practice of tennis results in a specific extensibility profile along regions of the dominant upper limb. On the wrist, the extensors lose flexibility. Since this may be a possible source of decreased performance and increased injury, we advise any regular player to stretch the wrist extensors to maintain good extensibility.

Keywords : muscular extensibility, flexibility, wrist, tennis