A woman with dark hair, wearing a black tank top, grey leggings, and a climbing harness with an orange bag, is climbing a colorful rock wall. The wall features large circular patterns in shades of teal, green, and yellow. She is using various colored climbing holds (blue, green, orange, red) and is secured by a rope. The overall scene is bright and dynamic.

**Réeduca**

# *Escalade & rééducation*

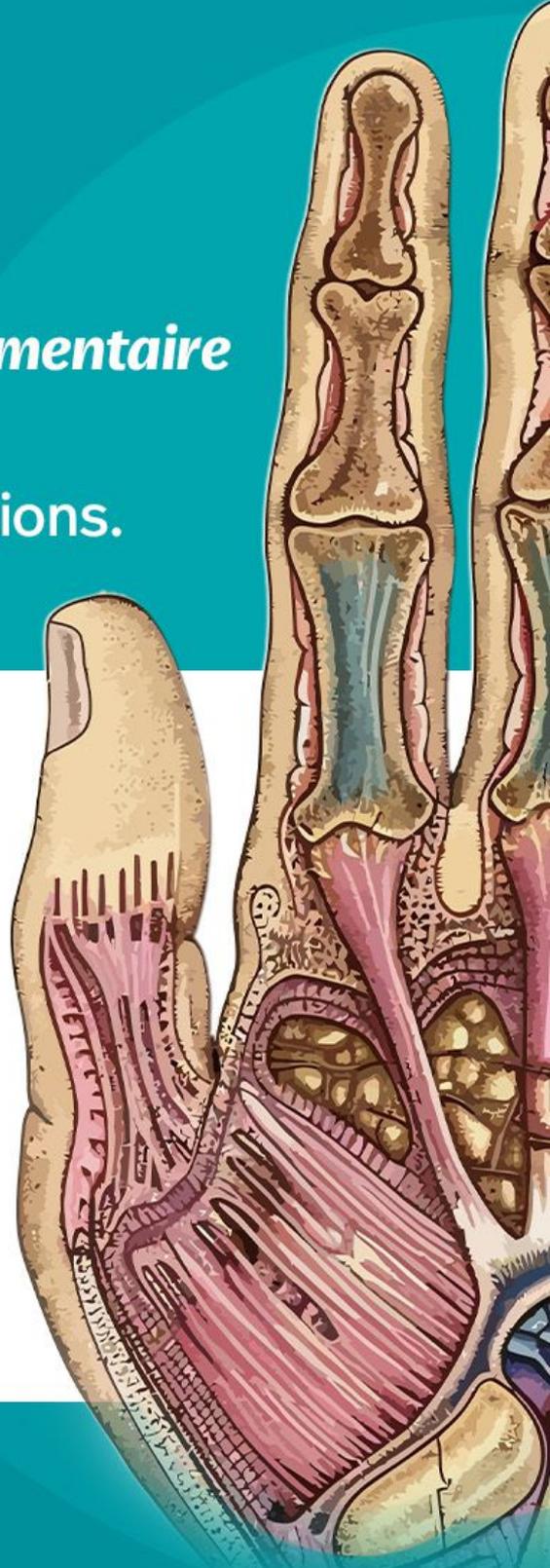
Focus sur la lésion des poulies du grimpeur

# Anatomie

Les poulies sont un *ensemble ligamentaire* situés aux doigts répartis le long des phalanges et de leurs articulations.



Elles ont pour rôle de maintenir les tendons des fléchisseurs pour permettre *une flexion des doigts dissociées à chaque phalange*, et de multiplier la force de ces tendons (donc du doigt).





Les grimpeurs utilisent les fléchisseurs des doigts à de **fortes intensités** pour s'accrocher, pouvant se retrouver parfois suspendus sur un seul doigt !

Cette forte utilisation des fléchisseurs entraîne **des contraintes** sur les poulies



A terme, **cela peut créer** une entorse, une rupture ou une avulsion des poulies

Ces blessures  
*représentent*  
environ :

 **12%**

*des blessures  
totales  
en escalade*

# Rééducation



Le traitement conservateur **sera privilégié** pour ce type de blessure



**La chirurgie sera envisagée** en cas de lésion de poulies multiples, ou d'une seule poulie associée à des dommages musculaires.



# Il sera recommandé :



**10 à 14 jours**  
d'immobilisation



**6-8 semaines**  
avant la reprise d'activité  
sous protection (anneau  
ou taping)



**3 mois**  
avant le retour complet  
de l'activité



**6 mois**  
au moins avec protection



**1 an**  
est souvent nécessaire  
avant le retour au niveau  
initial

# Réeduca

**19-21 septembre 2024**

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,  
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge  
gratuitement !

