

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 background is a bright, sunny outdoor setting.

Réeduca

Escalade & rééducation

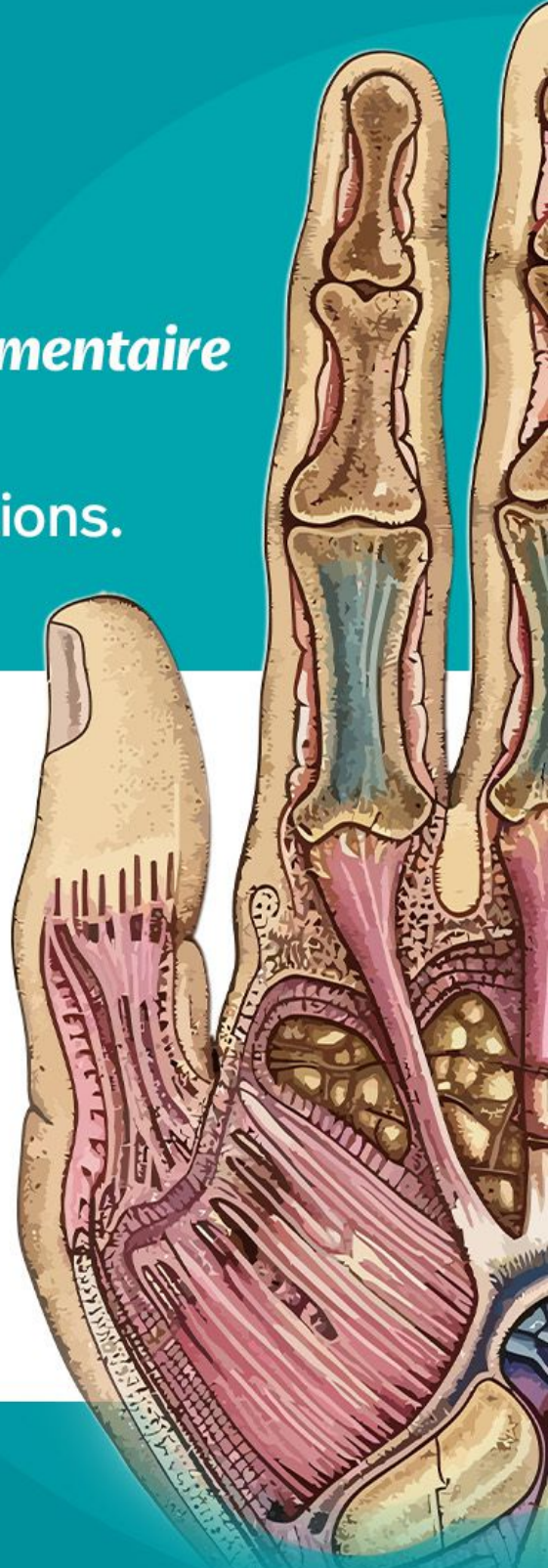
Focus sur la lésion des poulies du grimpeur

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 !

