

Sommaire

| | |
|---|----|
| Avant-propos | 11 |
| <i>Au doigt et à l'œil</i> | 11 |
| Remerciements | 13 |
| <i>Pour le matériel</i> | 13 |
| <i>Pour la lecture-correction</i> | 13 |
| <i>Pour les photos</i> | 13 |
| <i>Pour les interviews</i> | 13 |
| Introduction | 15 |
| Rappels anatomiques de la main | 19 |
| Structures osseuses | 19 |
| Structures..... | 19 |
| <i>Mécanique des doigts</i> | 21 |
| Structures articulaires | 21 |
| Articulations médiocarpiales..... | 22 |
| Articulations carpo-métacarpiales..... | 22 |
| Articulations intermétacarpiales..... | 22 |
| Articulation carpo-métacarpiale du pouce (<i>trapézo-métacarpiale</i>)..... | 23 |
| Articulations des doigts..... | 23 |
| Structures tendineuses et musculaires | 24 |
| Constitution d'un tendon..... | 24 |
| <i>Différents muscles de la main</i> | 24 |
| Les gaines synoviales | 31 |
| Structures ligamentaires | 32 |
| Articulation MCP..... | 32 |
| Articulation IPP..... | 33 |
| Articulation IPD..... | 33 |
| Appareil fibreux (les poulies digitales) | 33 |
| Adaptations structurales | 35 |
| <i>La peau de la main du grimpeur</i> | 35 |
| Les différentes lésions | 39 |
| Lésions des tendons | 39 |
| <i>Tendinopathie</i> | 39 |

| | |
|--|-----|
| Kyste synovial..... | 46 |
| Lésions des poulies | 48 |
| Introduction..... | 48 |
| Facteurs à l'origine des ruptures de poulies..... | 48 |
| Données cliniques..... | 49 |
| Traitement et conduite à tenir..... | 49 |
| Imagerie médicale..... | 51 |
| Lésions des ligaments | 52 |
| Entorses..... | 52 |
| Luxations..... | 58 |
| Lésions osseuses | 63 |
| Introduction..... | 63 |
| Données cliniques..... | 63 |
| Facteurs à l'origine des fractures..... | 63 |
| Traitement..... | 64 |
| Imagerie médicale..... | 65 |
| Lésions musculaires | 67 |
| Déchirure des muscles lombricaux..... | 67 |
| Autres lésions | 70 |
| Ring finger..... | 70 |
| Doigt à ressaut..... | 72 |
| | |
| Entraînement et reprise d'entraînement | 75 |
| Les différentes préhensions en escalade | 75 |
| Les différentes préhensions et leurs sollicitations..... | 75 |
| Arquée ou tendue, quel choix ?..... | 83 |
| Les bases de l'entraînement | 85 |
| Principe d'intensité..... | 85 |
| Principe d'alternance..... | 86 |
| Principe de progression..... | 87 |
| Principe de continuité et de constance..... | 88 |
| Principe de spécificité et d'individualisation..... | 89 |
| Principe de l'écoute (être à l'écoute de son corps)..... | 89 |
| Les différents types d'effort en escalade | 90 |
| Effort anaérobique alactique..... | 91 |
| Effort anaérobique lactique..... | 92 |
| Effort aérobie..... | 93 |
| Les différentes compétitions en escalade | 93 |
| Compétitions de difficulté..... | 94 |
| Compétitions de blocs..... | 94 |
| Compétitions de vitesse..... | 94 |
| L'escalade en site naturel | 95 |
| L'entraînement | 95 |
| Précautions, recommandations d'ordre général..... | 95 |
| Précautions par rapport à l'entraînement..... | 97 |
| Séances sur structures spécifiques..... | 98 |
| Thérapie..... | 105 |
| Lésions des tendons..... | 107 |
| Lésions des poulies digitales..... | 112 |

| | |
|---|-----|
| Lésions osseuses | 123 |
| Lésions des ligaments | 129 |
| Tableau récapitulatif | 137 |
| Interviews | 138 |
| Constat et prévention | 151 |
| Constat | 151 |
| Échauffement | 152 |
| <i>Première partie de l'échauffement</i> | 153 |
| <i>Deuxième partie de l'échauffement</i> | 154 |
| <i>Troisième partie de l'échauffement</i> | 155 |
| <i>Quatrième partie de l'échauffement</i> | 155 |
| Étirements | 156 |
| <i>Muscles fléchisseurs des doigts</i> | 158 |
| <i>Muscle extenseur commun des doigts</i> | 160 |
| <i>Muscles interosseux</i> | 162 |
| Déshydratation | 165 |
| <i>Origine des blessures liées à la déshydratation</i> | 167 |
| Alimentation | 168 |
| <i>Répartition des macronutriments (glucides, protéides, lipides)</i> | 169 |
| <i>Les glucides</i> | 169 |
| <i>Les protéides</i> | 170 |
| <i>Les lipides (graisses)</i> | 170 |
| <i>Comment reconnaître les signes d'une malnutrition extrême</i> | 171 |
| <i>Les vitamines</i> | 172 |
| <i>Les sels minéraux</i> | 172 |
| Extenseurs | 174 |
| <i>Travail des extenseurs des doigts communs</i> | 174 |
| <i>Exercices renforçant les muscles extenseurs</i> | 178 |
| Électrostimulation | 181 |
| <i>Introduction</i> | 181 |
| <i>Positionnement des électrodes</i> | 182 |
| Arthrose | 185 |
| Glaçage | 187 |
| <i>La poche de glace</i> | 187 |
| <i>Immersion partielle</i> | 188 |
| <i>Méthode RICE</i> | 189 |
| Conclusion | 191 |
| Abréviations | 193 |
| Lexique des termes utilisés en escalade | 195 |
| Bibliographie | 197 |