

## **Conseils de l'ostéopathe**

### **Fracture du Métacarpe chez le Boxeur**

#### **1. Échauffement Adapté**

- **Mouvements circulaires des poignets et des mains** : Effectuer des rotations des poignets dans les deux sens pendant 2 à 3 minutes pour activer les articulations.
- **Flexion et extension des doigts** : Étendre et fléchir les doigts à plusieurs reprises pour échauffer les tendons et muscles des mains.
- **Pompes sur les poings** : Faire quelques séries de pompes sur les poings pour renforcer et échauffer les muscles des mains tout en améliorant la stabilité du poignet.
- **Shadow boxing avec des gants légers** : Simuler des mouvements de frappe en veillant à garder une bonne technique et à engager les poignets de manière fluide.

#### **2. Renforcement Musculaire**

- **Renforcement de la poigne** : Utiliser des accessoires comme des **pincés de musculation** ou des **balles de préhension** pour améliorer la force des doigts et de la main.
- **Flexion/extension du poignet** : Avec un haltère léger ou une bande élastique, faire des flexions et extensions du poignet pour renforcer les muscles stabilisateurs.
- **Exercices avec bande élastique** : Travailler la résistance avec des élastiques pour renforcer les doigts et le poignet en augmentant la stabilité des métacarpes.
- **Musculation des avant-bras** : Inclure des exercices comme le **curl inversé** et le **curl marteau** pour renforcer les muscles des avant-bras qui soutiennent les poignets et les mains.

#### **3. Posture et Techniques**

- **Alignement des poignets et des articulations** : Lors des frappes, veiller à ce que le poignet reste aligné avec l'avant-bras pour éviter une torsion excessive et limiter la pression sur les métacarpes.
- **Serrage du poing** : Toujours garder les poings bien fermés, mais pas trop crispés, pour assurer une répartition équilibrée de l'impact.
- **Utilisation correcte des bandages de boxe** : Appliquer les bandages de manière efficace pour soutenir les articulations des doigts et du poignet. Les bandages doivent être suffisamment serrés pour protéger les métacarpes, sans entraver la circulation sanguine.
- **Précision des frappes** : Travailler la précision pour éviter de frapper des zones inadaptées (comme les coudes ou les os du crâne), qui peuvent provoquer des fractures des métacarpes.

#### **4. Gestion des Entraînements**

- **Progressivité** : Augmenter progressivement l'intensité des séances d'entraînement, notamment lors des sessions de sac de frappe et de sparring.
- **Alternance des exercices** : Varier les types d'entraînement (sac, pao, sparring léger) pour éviter une répétition excessive des mêmes mouvements qui sollicitent fortement les métacarpes.
- **Pause entre les séances** : S'accorder des jours de repos ou réduire la sollicitation des mains si une fatigue ou des douleurs inhabituelles sont ressenties.

#### **5. Récupération et Étirements**

- **Exercices spécifiques** :
  - **Étirements des doigts et des poignets** : Étirer doucement chaque doigt et réaliser des étirements statiques du poignet (flexion, extension) pour améliorer la souplesse et détendre les tendons.
  - **Application de froid** : Après un entraînement intense, appliquer de la glace sur les mains et poignets pour réduire l'inflammation et prévenir les douleurs.
  - **Auto-massages** : Masser régulièrement les mains et les avant-bras pour détendre les muscles sollicités et favoriser une meilleure circulation sanguine.
  - **Soin des articulations** : Veiller à la bonne récupération des mains en évitant les sollicitations excessives en dehors des entraînements, surtout en cas de fatigue ou de douleurs.

#### **6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe**

- **Pourquoi consulter** :
  - **Rééquilibrage musculo-squelettique** : L'ostéopathe peut identifier et corriger les tensions excessives ou les déséquilibres musculaires au niveau des mains, des poignets et des avant-bras qui peuvent fragiliser les métacarpes.
  - **Prévention des traumatismes répétés** : Les manipulations ostéopathiques aident à améliorer la mobilité des articulations, réduisant ainsi les risques de fractures causées par des impacts répétés.
  - **Amélioration de la circulation** : Les techniques ostéopathiques favorisent une meilleure circulation sanguine et lymphatique, ce qui contribue à une récupération optimale après l'entraînement et prévient l'apparition de douleurs ou de tensions.
  - **Suivi régulier** : Des consultations régulières permettent d'anticiper les éventuelles fragilités et de corriger les microtraumatismes avant qu'ils ne deviennent problématiques.



**Exercices de mobilités et renforcement de la main**



**Retour au site principal**