

Conseils de l'ostéopathe Tendinopathie des Extenseurs chez l'Esgrimieur

1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
 - **Mobilisation du poignet et des doigts :** Effectuer des mouvements circulaires du poignet, des flexions et extensions des doigts pour échauffer les muscles extenseurs.
 - **Étirements dynamiques des avant-bras :** Étendre le bras droit devant soi, paume vers le sol, et tirer doucement les doigts vers soi avec l'autre main. Répéter de l'autre côté.
 - **Manipulation de la poignée :** Simuler des mouvements d'escrime avec l'arme (sans frapper) pour activer les muscles de l'avant-bras.
 - **Échauffement général :** Inclure des exercices cardiovasculaires légers (sauts, course sur place) pour augmenter la circulation sanguine.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
 - **Exercices d'extension du poignet avec un poids léger :** Utiliser un haltère léger (1-2 kg), poser l'avant-bras sur une table, paume vers le bas, et soulever le poids en fléchissant le poignet.
 - **Utilisation d'une bande élastique :** Enrouler une bande autour des doigts et du poignet, puis étirer la bande en ouvrant les doigts et le poignet.
 - **Flexion et extension avec une balle antistress :** Presser la balle et relâcher lentement, puis ouvrir la main contre la résistance de la balle.
 - **Renforcement des muscles pronateurs et supinateurs :** Tenir un objet cylindrique (comme un bâton) et faire des rotations lentes du poignet.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
 - **Position de la main et de l'avant-bras :** Garder le poignet aligné avec l'avant-bras pour éviter les contraintes excessives sur les tendons.
 - **Prise de l'arme :** Maintenir une prise ni trop ferme ni trop lâche sur la poignée pour éviter une surcharge des muscles extenseurs.
 - **Technique d'attaque et de défense :** Travailler avec un coach pour s'assurer que les mouvements sont effectués avec un minimum de tension au niveau du poignet.
 - **Utilisation de bandages ou de strapping :** Appliquer un bandage ou un strapping pour soutenir le poignet, surtout en cas de fatigue ou de douleur persistante.

4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques :**
 - **Augmentation progressive de la charge d'entraînement :** Permettre aux muscles et tendons de s'adapter progressivement à l'effort.
 - **Variation des types d'entraînement :** Alternier entre les séances techniques, les exercices de conditionnement physique et les entraînements légers.
 - **Éviter la fatigue excessive :** Si des signes de fatigue apparaissent (douleur ou gêne au poignet), réduire l'intensité de l'entraînement ou faire une pause.
 - **Incorporer des jours de repos :** Planifier des jours sans entraînement pour permettre aux tissus de récupérer et de se régénérer.

5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirement des extenseurs de l'avant-bras :** Tendre le bras devant soi, paume vers le bas, et tirer les doigts vers le bas avec l'autre main, maintenant l'étirement pendant 20 à 30 secondes.
 - **Auto-massages de l'avant-bras :** Masser les muscles extenseurs avec les doigts ou utiliser un rouleau de massage pour diminuer les tensions.
 - **Application de glace :** Appliquer de la glace sur la zone douloureuse après l'entraînement pour réduire l'inflammation.
 - **Techniques de relaxation :** Utiliser des méthodes telles que la respiration profonde ou le yoga pour favoriser une récupération globale.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
 - **Évaluation des déséquilibres :** L'ostéopathe peut identifier les tensions et les déséquilibres qui peuvent contribuer à la tendinopathie.
 - **Mobilisation articulaire :** Améliorer la mobilité du poignet, du coude et de l'épaule pour réduire les contraintes sur les tendons extenseurs.
 - **Techniques de relâchement des tissus mous :** Soulager les tensions musculaires et tendineuses dans l'avant-bras.
 - **Suivi préventif :** Consulter régulièrement un ostéopathe pour un suivi préventif, surtout en cas de pratique intense ou de récurrences.



Exercices de renforcement des extenseurs



Retour au site principal