

Conseils de l'ostéopathe

Prévention et Gestion de l'Épicondylite Latérale (Tennis Elbow) chez le Grimpeur

1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirements dynamiques du poignet et de l'avant-bras :** Effectuer des flexions et extensions du poignet (paume vers le haut, puis vers le bas) pendant 1-2 minutes pour mobiliser les tendons.
 - **Rotations des poignets :** Réaliser des mouvements circulaires des poignets dans les deux sens pour échauffer la zone.
 - **Échauffement des doigts :** Utiliser une balle souple pour presser avec les doigts et échauffer les tendons fléchisseurs et extenseurs.
 - **Étirements des bras et des épaules :** Mobiliser les bras et les épaules, notamment les muscles du deltoïde et du trapèze, pour répartir la charge pendant la grimpe.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
 - **Extensions de poignet avec haltère :** Tenir un petit haltère et lever le poignet en position neutre (paume vers le bas), 10-15 répétitions par série.
 - **Flexions de poignet avec haltère :** Paume vers le haut, réaliser des flexions contrôlées du poignet avec un poids léger pour renforcer les muscles fléchisseurs.
 - **Exercice d'extension des doigts :** Utiliser une bande élastique autour des doigts et ouvrir la main en écartant les doigts, en répétant 10 à 15 fois.
 - **Grip strengthener :** Utiliser un grip ou une balle antistress pour renforcer les muscles de la main et de l'avant-bras.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
 - **Position des mains sur les prises :** Toujours veiller à varier les prises (séries de préhensions ouvertes et fermées) pour éviter une surcharge constante sur les mêmes tendons.
 - **Répartition de l'effort :** Utiliser les muscles du dos et des jambes autant que possible pour réduire la charge sur les avant-bras.
 - **Ne pas forcer sur les prises difficiles :** Si une prise demande trop d'effort sur les doigts et avant-bras, envisager de changer de technique ou de stratégie de grimpe.
 - **Relâcher les poignets :** Penser à décontracter régulièrement les poignets et avant-bras lors des phases de repos en grimpe, pour éviter une tension prolongée sur les tendons.

4. Gestion des Entraînements

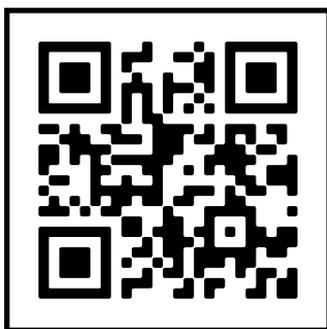
- **Conseils spécifiques :**
 - **Augmentation progressive de l'intensité :** Ne pas forcer sur des niveaux trop élevés rapidement. Progression douce dans la difficulté des voies pour permettre aux tendons de s'adapter.
 - **Variation des séances :** Alternier entre grimpe en intensité (voies techniques) et séances plus légères (endurance), pour éviter de surcharger les mêmes muscles et tendons.
 - **Limiter le surentraînement :** Veiller à ne pas enchaîner trop de séances de grimpe intense sans jours de récupération adéquats.
 - **Entraînement hors grimpe :** Intégrer d'autres formes d'exercices, comme la natation ou le vélo, pour maintenir la forme physique tout en permettant aux bras et aux coudes de récupérer.

5. Récupération et Étirements

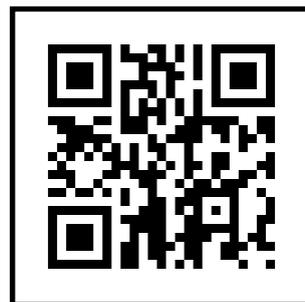
- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirements statiques des avant-bras :** Étirer doucement les extenseurs et les fléchisseurs du poignet, maintenir 15 à 30 secondes de chaque côté après l'entraînement.
 - **Automassages des avant-bras :** Utiliser une balle de massage ou un rouleau pour détendre les muscles et les tendons sollicités.
 - **Cryothérapie (glace) :** Appliquer de la glace sur la zone du coude pendant 10 à 15 minutes après l'entraînement pour limiter l'inflammation des tendons.
 - **Repos :** Ne pas hésiter à intégrer des jours de repos complets dans le programme pour permettre une récupération optimale des tendons et des muscles.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
 - **Réduction des tensions :** L'ostéopathe peut relâcher les tensions musculaires et tendineuses dans la région de l'avant-bras et du coude.
 - **Amélioration de la mobilité articulaire :** Optimiser la mobilité du poignet, du coude et de l'épaule permet de mieux répartir les charges lors de la grimpe.
 - **Correction des déséquilibres musculaires :** L'ostéopathe peut identifier et traiter les déséquilibres qui pourraient affecter la biomécanique et favoriser une surcharge des tendons.
 - **Suivi préventif :** Des consultations régulières permettent de surveiller l'état des tendons et des articulations, en particulier avant les périodes de grimpe intense.



Exercices de renforcement pour l'épicondylite latérale



Retour au site principal