

La main du grimpeur

La main du grimpeur

François MOUTET

Résumé

L'alpinisme consiste à gravir des montagnes, l'escalade à gravir une paroi rocheuse. La seconde a longtemps servi d'entraînement au premier. Aujourd'hui elle recherche la difficulté pour elle-même en une véritable chorégraphie verticale. Les pieds assurent l'adhérence et la propulsion, les mains l'équilibre et la traction. L'importance de la main est évidente. L'engouement pour cette activité va croissant et la Fédération Française de Montagne et d'Escalade revendiquait plus de 100.000 licenciés en 2019.

La pratique régulière génère des pathologies variées. Certaines sont quasi spécifiques : les ruptures de poulies, d'autres contingentes : lésions adaptatives, gelures, arthrites des articulations inter phalangiennes proximales, fractures de stress du jeune grimpeur.

60% des accidents surviennent lors de la pratique en salle (indoor).

Les difficultés augmentent : Le 6ème degré, longtemps considéré comme la "limite des possibilités humaines" est dépassé, nous en sommes aujourd'hui au 9ème.

Les prises demeurent : Elles sont 3 : 1/La prise en "crochet" qui s'apparente à la prise d'une poignée de valise. 2/La prise en "tendu" qui met le doigt en quasi extension. 3/La prise en "arqué", IPP en hyper flexion, délétère pour les poulies A4 et surtout A2.

Des modifications morphologiques, radiographiques, cutanées et vasculaires se font jour et sont contingentes.

La prévention demeure le meilleur des traitements. Le grimpeur doit prendre soin de son état général (rapport poids/puissance), suivre des règles hygiéno-diététiques élémentaires et se méfier du surentraînement.