Douleur au poignet chez le jeune gymnaste (plaque de croissance)

CE QUE VOUS AVEZ

Chez un jeune en pleine croissance, les appuis répétés sur les mains en gymnastique irritent la zone de croissance de l'os du poignet (le radius). Il est essentiel d'arrêter complètement les appuis sur les poignets jusqu'à la disparition totale de la douleur pour laisser cette zone guérir, tout en gardant le reste du corps actif. Reprendre trop tôt peut perturber la croissance de l'os.

CE QUI AIDE

- Arrêter tous les appuis sur les mains (sol, saut, barres, pompes) jusqu'à la disparition complète de la douleur.
- Porter l'attelle prescrite si le médecin en recommande une (souvent 4 à 6 semaines).
- Garder la forme avec des exercices de jambes, d'épaules et de gainage sur les avant-bras.
- Reprendre les appuis par étapes, à volume réduit, seulement avec l'accord du médecin et sans aucune douleur.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des équilibres sur les mains, roues, rondades, pompes ou appuis aux agrès.
- Utiliser une attelle ou des protège-poignets pour continuer à s'entraîner malgré la douleur.
- Forcer l'extension du poignet (étirements contre le sol ou un mur).

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

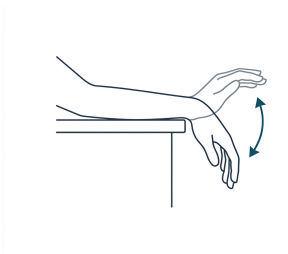


Aucune douleur au poignet n'est acceptable : si un exercice fait mal au poignet, arrêtez-le. Le poignet doit être complètement indolore au repos, au toucher et dans tous les mouvements avant tout retour aux appuis; si la douleur revient à la reprise, arrêtez et reconsultez.

QUAND RECONSULTER

- Douleur au toucher de l'os du poignet qui persiste après 4 semaines de repos.
- Gonflement visible, déformation du poignet ou douleur nouvelle du côté du petit doigt.
- Douleur qui revient dès la reprise des premiers appuis légers.
- Douleur au repos ou la nuit.

Durée habituelle : Environ 4 semaines de repos des appuis lorsque la radiographie est normale; au moins 3 mois lorsque la plaque de croissance montre des changements à la radiographie. La reprise se fait ensuite par étapes, toujours sans douleur.



Mobilité douce du poignet sans appui

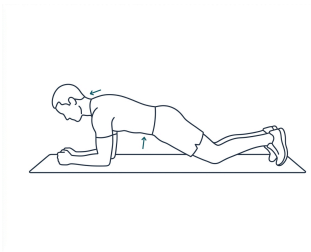
Départ : Assis, avant-bras posé sur la cuisse, main libre.

Mouvement : Pliez et relevez doucement le poignet et faites de petits cercles lents, sans aucune charge et sans douleur.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Conservez simplement la souplesse normale pendant la période de repos.

Erreur fréquente : Étirer le poignet vers l'arrière contre un mur ou le sol.



Gainage sur les avant-bras (sans appui sur les poignets)

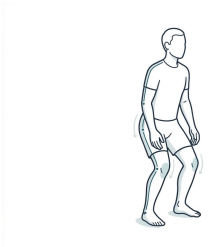
Départ : Allongé face au sol, en appui sur les avant-bras et les genoux (ou les orteils), mains ouvertes et détendues.

Mouvement : Soulevez le bassin pour aligner le dos et tenez la position 20 à 30 secondes en respirant.

Dosage : 3 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez la durée jusqu'à 45 secondes sur les orteils.

Erreur fréquente : Se mettre en appui sur les mains au lieu des avant-bras.



Renforcement des jambes et des fessiers sans les mains

Départ : Debout, mains sur les hanches.

Mouvement : Faites des squats ou des fentes contrôlées en gardant le dos droit.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Ajoutez des fentes sautées légères, sans appui des mains.

Erreur fréquente : Tenir des poids lourds dans les mains.

Références : DiFiori JP et al., Wrist Pain, Distal Radial Physeal Injury, and Ulnar Variance in the Young Gymnast, Am J Sports Med, 2006 · Caine D et al., Primary Periphyseal Stress Injuries in Young Athletes: A Systematic Review, Sports Med, 2022 · Lintner LJ et al., Childhood and Adolescent Sports-Related Overuse Injuries, Am Fam Physician, 2023

Dr. Morand