Lésion d'une poulie du doigt (grimpeur)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit anneau fibreux qui maintient le tendon contre l'os du doigt (une poulie) a été étiré ou déchiré en escalade. Cette fiche s'applique à la lésion d'une seule poulie, confirmée par un professionnel (souvent par échographie). Dans ce cas, un court repos, une protection de la poulie et une remise en charge très progressive en prise ouverte permettent habituellement de guérir sans opération. La rupture de plusieurs poulies relève de la chirurgie.

CE QUI AIDE

- Arrêter la grimpe pendant environ 1 à 2 semaines, puis éviter les prises arquées pendant toute la guérison.
- Protéger la poulie lors de la reprise avec la bague-orthèse ou le strap (taping en H) recommandé par votre thérapeute; l'efficacité du strap seul est discutée.
- Bouger le doigt doucement et sans charge dès le début pour éviter la raideur.
- Reprendre progressivement, uniquement en prise tendue (ouverte), quand la douleur a disparu.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des prises arquées, des tractions sur petites réglettes ou des jetés.
- Porter des sacs lourds avec les doigts recourbés.
- Tester la force du doigt sur une poutre d'entraînement trop tôt.

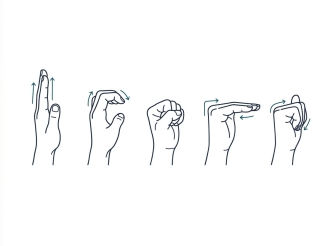
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin. Arrêtez immédiatement en cas de claquement ou si le tendon fait saillie sous la peau.

QUAND RECONSULTER

- Le tendon forme une corde visible sous la peau à la base du doigt quand vous pliez (« effet corde d'arc »).
- Gonflement important, rougeur ou douleur persistante au repos.
- Impossibilité de tendre ou de plier complètement le doigt.
- Douleur qui revient dès le retour sur de grosses prises.

Durée habituelle : Reprise d'une grimpe facile après environ 4 à 8 semaines selon la gravité; retour complet rarement avant 2 à 3 mois. La protection de la poulie en grimpant est souvent conseillée pendant 3 à 6 mois.



Glissement doux des tendons sans résistance

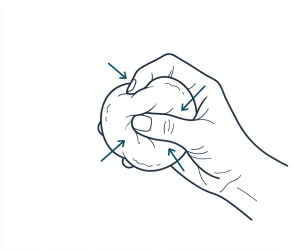
Départ : Main ouverte, doigts allongés.

Mouvement : Pliez doucement les doigts en crochet puis en poing léger, puis rouvrez complètement, doigts droits.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Retrouvez toute l'amplitude, sans douleur ni raideur.

Erreur fréquente : Serrer fort en fin de flexion.



Prise ouverte très légère sur balle en mousse

Départ : Main tenant une balle en mousse très souple, doigts peu pliés (prise ouverte).

Mouvement : Pressez très doucement la balle 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine (à partir de la 2e ou 3e semaine si c'est indolore).

Progression : Passez à une balle un peu plus ferme avant d'envisager la mise en charge pieds au sol.

Erreur fréquente : Plier le doigt en angle aigu (position arquée).



Charge progressive en prise tendue (pieds au sol)

Départ : Debout sous une grosse prise plate ou une barre, pieds bien appuyés au sol, poulie protégée (bague ou strap). À commencer seulement avec l'accord de votre professionnel, en général pas avant la 4e à la 6e semaine.

Mouvement : Mettez un tout petit peu de poids sur les doigts tendus (prise ouverte) pendant 5 secondes, en gardant la majorité du poids sur les pieds.

Dosage : 4 à 5 répétitions de 5 secondes, 2 à 3 fois par semaine.

Progression : Transférez très graduellement un peu plus de poids, sur plusieurs semaines, toujours sans douleur.

Erreur fréquente : Se suspendre de tout son poids ou arquer les doigts.

Références : Schöffl VR, Schöffl I, Injuries to the Finger Flexor Pulley System in Rock Climbers: Current Concepts, J Hand Surg Am, 2006 · Schöffl I et al., Impact of Taping After Finger Flexor Tendon Pulley Ruptures in Rock Climbers, J Appl Biomech, 2007 · Salas C et al., A Biomechanical Analysis of the H-Taping Method Used by Rock Climbers as Prophylactic or Stabilizing Fixation of Partial A2 Pulley Tears, J Hand Surg Am, 2023

Dr Morand