

# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	11
<i>Au doigt et à l'œil</i> .....	11
<b>Remerciements</b> .....	13
<i>Pour le matériel</i> .....	13
<i>Pour la lecture-correction</i> .....	13
<i>Pour les photos</i> .....	13
<i>Pour les interviews</i> .....	13
<b>Introduction</b> .....	15
<b>Rappels anatomiques de la main</b> .....	19
<b>Structures osseuses</b> .....	19
Structures .....	19
<i>Mécanique des doigts</i> .....	21
<b>Structures articulaires</b> .....	21
Articulations médiocarpiennes .....	22
Articulations carpo-métacarpiennes .....	22
Articulations intermétacarpiennes.....	22
Articulation carpo-métacarpienne du pouce (trapézo-métacarpienne) .....	23
Articulations des doigts .....	23
<b>Structures tendineuses et musculaires</b> .....	24
Constitution d'un tendon .....	24
<i>Différents muscles de la main</i> .....	24
<b>Les gaines synoviales</b> .....	31
<b>Structures ligamentaires</b> .....	32
Articulation MCP.....	32
Articulation IPP.....	33
Articulation IPD .....	33
<b>Appareil fibreux (les poulies digitales)</b> .....	33
<b>Adaptations structurales</b> .....	35
<i>La peau de la main du grimpeur</i> .....	35
<b>Les différentes lésions</b> .....	39
<b>Lésions des tendons</b> .....	39
Tendinopathie.....	39

<i>Kyste synovial</i> .....	46
<i>Lésions des poulies</i> .....	48
<i>Introduction</i> .....	48
<i>Facteurs à l'origine des ruptures de poulies</i> .....	48
<i>Données cliniques</i> .....	49
<i>Traitement et conduite à tenir</i> .....	49
<i>Imagerie médicale</i> .....	51
<i>Lésions des ligaments</i> .....	52
<i>Entorses</i> .....	52
<i>Luxations</i> .....	58
<i>Lésions osseuses</i> .....	63
<i>Introduction</i> .....	63
<i>Données cliniques</i> .....	63
<i>Facteurs à l'origine des fractures</i> .....	63
<i>Traitement</i> .....	64
<i>Imagerie médicale</i> .....	65
<i>Lésions musculaires</i> .....	67
<i>Déchirure des muscles lombricaux</i> .....	67
<i>Autres lésions</i> .....	70
<i>Ring finger</i> .....	70
<i>Doigt à ressaut</i> .....	72
<b>Entraînement et reprise d'entraînement</b> .....	75
<i>Les différentes préhensions en escalade</i> .....	75
<i>Les différentes préhensions et leurs sollicitations</i> .....	75
<i>Arquée ou tendue, quel choix?</i> .....	83
<i>Les bases de l'entraînement</i> .....	85
<i>Principe d'intensité</i> .....	85
<i>Principe d'alternance</i> .....	86
<i>Principe de progression</i> .....	87
<i>Principe de continuité et de constance</i> .....	88
<i>Principe de spécificité et d'individualisation</i> .....	89
<i>Principe de l'écoute (être à l'écoute de son corps)</i> .....	89
<i>Les différents types d'effort en escalade</i> .....	90
<i>Effort anaérobique alactique</i> .....	91
<i>Effort anaérobique lactique</i> .....	92
<i>Effort aérobie</i> .....	93
<i>Les différentes compétitions en escalade</i> .....	93
<i>Compétitions de difficulté</i> .....	94
<i>Compétitions de blocs</i> .....	94
<i>Compétitions de vitesse</i> .....	94
<i>L'escalade en site naturel</i> .....	95
<i>L'entraînement</i> .....	95
<i>Précautions, recommandations d'ordre général</i> .....	95
<i>Précautions par rapport à l'entraînement</i> .....	97
<i>Séances sur structures spécifiques</i> .....	98
<i>Thérapie</i> .....	105
<i>Lésions des tendons</i> .....	107
<i>Lésions des poulies digitales</i> .....	112

Lésions osseuses .....	123
Lésions des ligaments .....	129
Tableau récapitulatif.....	137
Interviews .....	138
<b>Constat et prévention .....</b>	<b>151</b>
<b>Constat .....</b>	<b>151</b>
Échauffement .....	152
Première partie de l'échauffement .....	153
Deuxième partie de l'échauffement .....	154
Troisième partie de l'échauffement .....	155
Quatrième partie de l'échauffement .....	155
Étirements.....	156
Muscles fléchisseurs des doigts .....	158
Muscle extenseur commun des doigts.....	160
Muscles interosseux .....	162
Déshydratation .....	165
Origine des blessures liées à la déshydratation .....	167
Alimentation .....	168
Répartition des macronutriments (glucides, protides, lipides) .....	169
Les glucides .....	169
Les protides .....	170
Les lipides (graisses) .....	170
Comment reconnaître les signes d'une malnutrition extrême .....	171
Les vitamines .....	172
Les sels minéraux .....	172
Extenseurs.....	174
Travail des extenseurs des doigts communs .....	174
Exercices renforçant les muscles extenseurs .....	178
Électrostimulation .....	181
Introduction .....	181
Positionnement des électrodes .....	182
Arthrose .....	185
Glaçage.....	187
La poche de glace .....	187
Immersion partielle .....	188
Méthode RICE .....	189
<b>Conclusion .....</b>	<b>191</b>
<b>Abréviations .....</b>	<b>193</b>
<b>Lexique des termes utilisés en escalade .....</b>	<b>195</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>197</b>