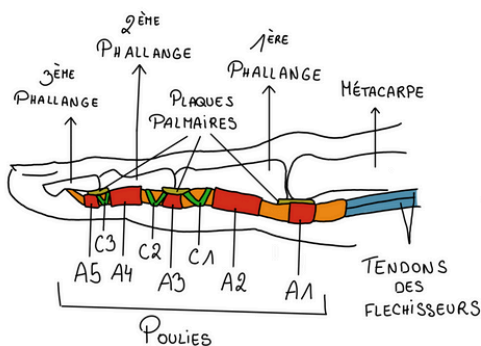


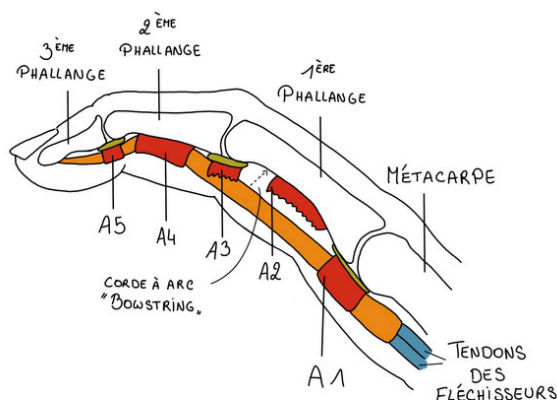
Qu'est-ce qu'une poulie ? À quoi servent-elles ?

Les poulies sont de petites structures fibreuses situées le long des doigts, qui maintiennent les tendons fléchisseurs proches des os.

Elles agissent comme des guides, permettant aux tendons de fléchir les doigts efficacement et sans se décoller de l'os, même sous de fortes contraintes. Ce système optimise la force et la précision lors des mouvements, notamment en serrant une prise. Les principales poulies concernées en escalade sont les poulies A2 et A4, qui supportent des charges importantes lors des préhensions comme la prise arquée.¹



1. Schöffl, V., Schöffl, I., Frank, L., Kupper, T., Simon, M., & Lutter, C. (2020). Tendon Injuries in the Hands in Rock Climbers: Epidemiology, Anatomy, Biomechanics and Treatment An Update. *Muscle Ligaments and Tendons Journal*, 10(02), 233. <https://doi.org/10.32098/mltj.02.2020.08>



La lésion

Les lésions de poulies se classent en quatre grades, selon leur gravité, allant de la simple entorse à la rupture d'une ou plusieurs poulies. Les grades 1 à 3 se traitent généralement de manière conservatrice, sans avoir recours à une intervention chirurgicale, tandis que les lésions de grade 4 nécessitent souvent une opération.

La durée de récupération dépend du grade de la lésion. Pour les grades 1 et 2, un repos de 4 à 8 semaines est recommandé avant de reprendre l'escalade. En cas de lésion de grade 3, il est conseillé d'attendre 6 à 8 semaines pour une reprise progressive et jusqu'à 3 mois pour pratiquer sans restriction.¹

En revanche, les lésions de grade 4, après une intervention chirurgicale, imposent un arrêt de 4 mois avant de reprendre l'escalade, avec une reprise sans restriction envisageable au bout de 6 mois.

Les symptômes²

- Douleur
- Gonflement
- Sensation de déchirement
- Bruit de craquement
- Hématome localisé
- Bowstring



Si vous présentez un ou plusieurs symptômes, prenez rendez-vous avec votre médecin ou un spécialiste. Des examens complémentaires pourront être nécessaires pour confirmer la lésion.

2. Bosco, F., Giustra, F., Lusso, A., Faccenda, C., Artiaco, S., & Massè, A. (2022). Closed flexor pulley injuries: A literature review and current practice. *Journal of Orthopaedics*, 34, 246-249. <https://doi.org/10.1016/j.jor.2022.09.002>

Les facteurs de risques



La prise arquée



Ce type de prise génère des charges très importantes sur les poulies, augmentant ainsi le risque de lésion.

3



La pratique du bloc

Le bloc et ses mouvements souvent dynamiques imposent également des charges plus importantes au niveau des poulies.

3



Alors, comment prévenir ces lésions ?

- Limiter au maximum la prise arquée
 - Favoriser la prise plate
 - Favoriser l'appui des pieds afin de décharger les doigts
 - Varier les séances entre bloc et voies
-
- Gestion de la charge adéquate.
 - En cas de douleurs pendant et après une séance ainsi qu'un gonflement, il est nécessaire de diminuer la charge d'entraînement
-
- Réaliser un échauffement et un renforcement adéquat
 - Vous trouverez des idées d'exercices en scannant le QR code ci-dessous.



Scan moi!

Flyer réalisé dans le cadre d'un mémoire intitulé :
"Revue de littérature : lésions de poulie et escalade :
prévalence, traitement, facteurs de risque et
prévention"

Réalisé par : Descamps Chloé
Promotrice : Schepers Virginie

3. Van Middelkoop, M., Bruens, M., Coert, J., Selles, R., Verhagen, E., Bierma-Zeinstra, S. M., & Koes, B. (2015). Incidence and Risk Factors for Upper Extremity Climbing Injuries in Indoor Climbers. International Journal of Sports Medicine, 36(10), 837-842. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1547224>

Les lésions de poulie. C'est quoi ?

