

# Grimpe et surcharges articulaire et musculaire

par Dr Bobo

Toute activité sportive va solliciter de manière importante certains groupes musculaires et certaines articulations en fonction du sport choisi. Ces surcharges peuvent conduire à des lésions aiguës ou chroniques, voire définitives (arthrose, déchirures musculaires ou ruptures ligamentaires).

Pour la grimpe, les parties de l'appareil locomoteur les plus sollicitées sont la ceinture scapulaire (épaules, coudes, poignets, doigts), la colonne lombaire, les chevilles. La technique va jouer un rôle essentiel de manière à mobiliser harmonieusement les différentes articulations. Les groupes musculaires doivent être entraînés progressivement pour éviter des claquages. Les articulations (leurs capsules et leurs coiffes musculaires) doivent pouvoir permettre une mobilité maximale sans surcharge excessive pouvant conduire à des ruptures et de longs arrêts d'activité sportive...

Pour la prévention, un échauffement précédant la grimpe pendant quelques minutes en suivant un petit programme que chacun peut choisir à sa convenance, suivi de stretching, me paraissent utiles.

Les courbatures du lendemain correspondent la plupart du temps à une série de microlésions musculaires, tendineuses et ligamentaires et devraient être traitées essentiellement par du repos, de la glace et quelques fois par des anti-inflammatoires. Il est clair qu'une pratique régulière va certainement permettre d'éviter progressivement des lésions et diminuer les courbatures...

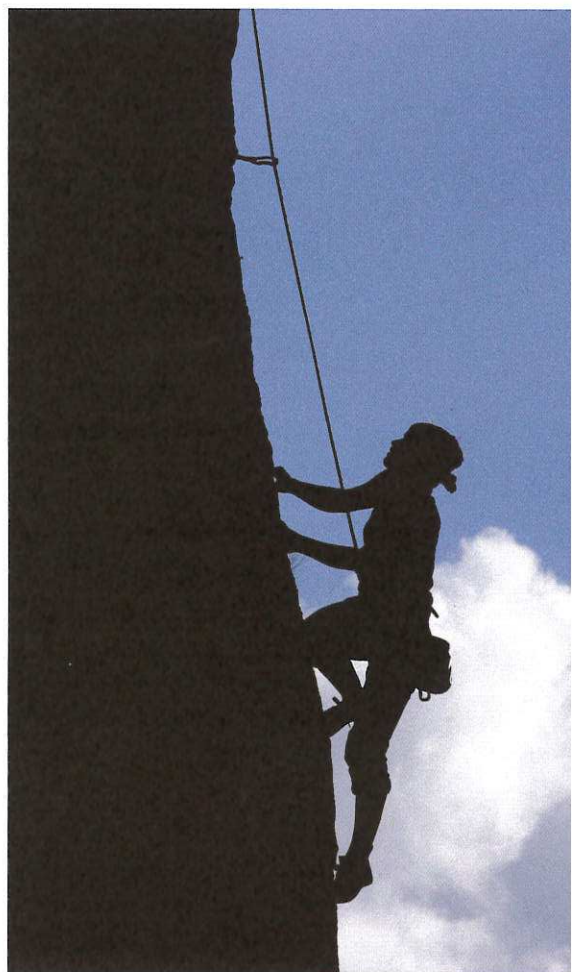
Bonnes courses de grimpe à tous.



#### Quelques articles intéressants :

[www.grimper.com/kine-faut-il-vraiment-etirer-escalade](http://www.grimper.com/kine-faut-il-vraiment-etirer-escalade)

[www.grimper-malin.fr/techniques-bouteilles-avant-bras-escalade](http://www.grimper-malin.fr/techniques-bouteilles-avant-bras-escalade)



Publicité

**L'EAU C'EST LIAUDET PIAL**

# Bonnet

électricité SA

Installations électriques et télématiques

Installateur électricien diplômé

Membre de la section

Chemin de Fontanettaz 14

1009 Pully

Tél. 021 729 78 88

Fax 021 729 82 95

info@bonnet-electricite.ch

B