

## Arthrose des doigts et escalade



La pratique de l'escalade est-elle responsable d'arthrose au niveau des articulations des doigts ?

La question est discutée depuis de nombreuses années... et le reste encore !

**Qu'est-ce que l'arthrose ?** Il s'agit d'une usure des cartilages d'une articulation, aboutissant à terme à une disparition des cartilages. C'est une pathologie dégénérative touchant habituellement plus les femmes. Cette maladie provoque des douleurs, un gonflement de l'articulation ainsi qu'une raideur. Les facteurs de risque sont : des facteurs hormonaux (survenue à la ménopause chez les femmes), familiaux/génétiques et autres = rôle du surmenage articulaire, des micro traumatismes notamment.



Les surmenages articulaires et les micro traumatismes sont exactement ce qui se passe au niveau des articulations des doigts en escalade. Et en arqué, ce surmenage articulaire se crée toujours sur une toute petite zone de cartilage.

Ainsi, les grimpeurs présentent souvent des douleurs au niveau de articulations des doigts, un gonflement et des raideurs. Mais est-ce de l'arthrose ?

On retrouve chez les grimpeurs ce que l'on appelle « **la main chronique du grimpeur** ». Du fait de l'hypersollicitation des articulations et doigts, mais aussi des suites d'entorses de doigts mal traitées ou répétées, on constate des modifications au niveau de l'articulation interphalangienne proximale principalement. L'articulation est gonflée (par épanchement dedans et épaissement des ligaments latéraux), fléchie au repos (flessum) avec un déficit d'extension. En radio, on retrouve des signes d'adaptation à l'escalade avec un épaissement osseux notamment en regard des poulies, et des excroissances osseuses, ou ostéophytes) au niveau des articulations. En revanche, il n'y a pas (encore ?) de pincement articulaire. Est-ce que la « main chronique du grimpeur » est un prémice d'arthrose ? Les scientifiques n'ont pas encore tranché.

Actuellement, du fait du caractère multifactoriel, il est difficile de savoir si l'escalade provoque de l'arthrose aux doigts. Mais, on sait que des lésions mal soignées ou répétées (entorses) ou des lésions « nouvelles » mal traitées (fracture de stress épiphysaire des doigts chez les adolescents), via les déformations ou instabilités qu'elle provoquent, sont à a risque d'arthrose.

Cette absence de conclusion formelle n'empêche pas de faire un peu de prévention : attention à l'arqué, aux jetés, au no foot, et traitez correctement vos blessures aux doigts.

Dr Kathleen BOJOLY

Médecin Fédéral

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)