

# Les fractures de stress épiphysaires des doigts chez les jeunes grimpeurs

## Qu'est-ce ?

Il s'agit de **fracture de fatigue** qui atteignent les **cartilages de croissance** des doigts des jeunes grimpeurs qui s'entraînent de façon intensive.

Les jeunes se mettant à l'escalade de plus en plus tôt avec un niveau atteint de plus en plus élevé, ces blessures ont une fréquence qui augmente.



Les cartilages de croissance (ou de conjugaison) sont un type de cartilage présent chez l'enfant, permettant la croissance des os. Or, c'est une zone de fragilité, particulièrement durant la croissance.

Les cartilages de croissance sont représentés par les flèches sur l'image.

Et une fracture de fatigue, ou fracture de stress, est, comme son nom l'indique, une **fracture**, qui survient quand un athlète a dépassé les capacités d'adaptation de son corps, par une pratique sportive trop intense et/ou trop répétée.

C'est une blessure qui devient de plus en plus fréquente chez les jeunes grimpeurs.

## Qui est concerné ?

Cette blessure touche les **jeunes grimpeurs lors de la puberté** et surtout, au moment du pic de croissance, soit environ 12 ans chez les filles et 14 ans chez les garçons. Cette blessure peut survenir tant que le cartilage n'est pas « fermé » (transformé en os), soit jusqu'à la fin de la croissance !

Les facteurs favorisant la survenue de ces fractures connus sont :

- Le **pic de croissance**, notamment chez les garçons (prise de poids avec la croissance = majoration du renforcement des doigts pour compenser !\)
- L'utilisation de **petites prises** (< 2cm de large)

- La préhension **arquée**
- La pratique du **pan Güllich** avant la fin de la croissance (16-18 ans), de la **poutre**, du **no foot** ou de l'escalade **lestée**
- La pratique en **compétition trop précoce** (et notamment en compétition internationale de bloc avant 16 ans)
- Une routine d'entraînement **trop intense** ( $\geq 4$  entraînements intenses/semaine avant 20 ans) et **trop de compétitions/an**
- Un **manque d'échauffement** (notamment cardiorespiratoire), **d'étirements et d'hydratation**

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes apparaissent assez rapidement, en moyenne en 4 semaines, **sans accident traumatique aigu**.

Les symptômes sont :

- Une **douleur** de l'articulation entre la 1ère et la 2ème phalange du doigt (articulation interphalangienne proximale), du majeur principalement.
- Une **raideur** de l'articulation
- Une douleur à la **palpation** de l'articulation
- Un **œdème** de l'articulation



### Que faire ?

V. Schöffl, chirurgien de la main allemand spécialiste de ces blessures a montré que 70 % des blessures des adolescents sont des fractures de stress épiphysaires des doigts. Et toute douleur de doigt durant plus d'1 semaine chez un jeune est une fracture de phalange jusqu'à preuve du contraire

Il n'est donc pas normal d'avoir mal aux doigts lors de la pratique de l'escalade ; **IL FAUT CONSULTER** un spécialiste de la main ! Des radios, au minimum, seront réalisées.

Plus ces fractures sont traitées tôt, meilleur est leur pronostic et leur récupération.

Le **repos est INDISPENSABLE** jusqu'à cicatrisation, en moyenne 6 mois (à adapter au stade de la fracture et au délai de prise en charge).

### Quels sont les risques ?

Le risque principal est l'**épiphysiodèse** (fermeture prématurée de tout ou partie du cartilage de croissance. Cela signifie l'arrêt de croissance du doigt et possiblement la déviation du doigt si le cartilage est partiellement fermé. Le risque à long terme est de l'**arthrose**.

Un autre risque est la **non consolidation** de la fracture, notamment en cas de non-respect du repos, qui peut potentiellement nécessiter un geste chirurgical pour faire cicatriser la fracture.

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)