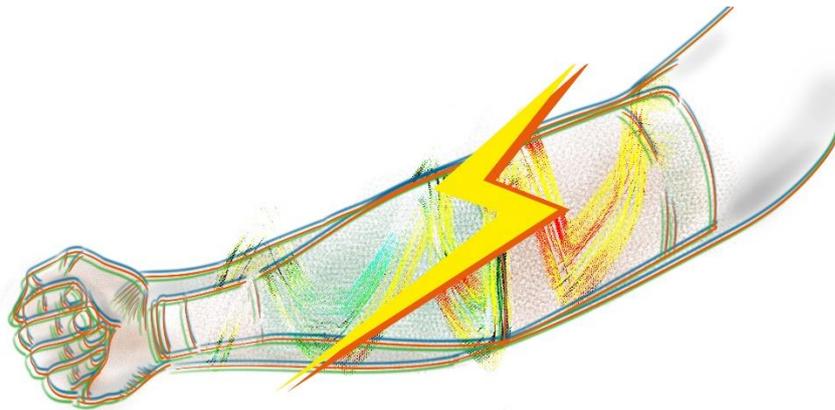


Syndrome des loges chronique de l'avant-bras



Le syndrome des loges chronique de l'avant-bras peut toucher les grimpeurs. Si le grimpeur ressent régulièrement les « bouteilles » au niveau de ses avant-bras, après avoir forcé ou enchaîné les voies, et rapidement soulagé en délayant, le syndrome des loges est différent, et plus ennuyant.

Qu'est-ce que le syndrome des loges ?

En résumé, il s'agit d'un problème contenant – contenu. La loge musculaire (contenant) est trop étroite pour le contenu (muscles)

Chez le grimpeur, le syndrome des loges touche la loge des muscles fléchisseurs du poignet et des doigts, muscles servant à tenir les prises.

Concrètement, on constate une hyperpression tissulaire au niveau des muscles fléchisseurs de l'avant-bras. Les causes en sont : une augmentation excessive du volume musculaire (soit une hypertrophie constitutionnelle, soit acquise par un entraînement inadapté trop intense) et/ou une loge musculaire trop petite (soit du fait de lésion lors d'une déchirure musculo-aponévrotique, soit du fait de fascia épais peu extensibles constitutionnels).

Pendant les efforts et les contractions musculaires, la pression augmente naturellement dans la loge, et diminue avec le relâchement. En cas de muscles hypertrophiés / loge trop étroite, la pression monte plus haut et si la phase de relâchement est insuffisante, la pression ne diminue pas : il y a syndrome des loges.

Quel est le tableau clinique ?

Ce sont des « super bouteilles ». Le grimpeur va présenter des douleurs de la partie interne de l'avant-bras, avec sensation de crampes, de brûlures. Les muscles sont durs « comme du bois » parfois. Il peut

exister une diminution de la sensibilité voire des sensations de picotement. Le grimpeur est souvent obligé de lâcher les prises. Ce syndrome survient uniquement à l'effort, de plus en plus rapidement avec le temps, et se résout à l'arrêt, avec un délai plus ou moins long.

Que faire ?

S'arrêter et consulter pour confirmer le diagnostic, par une mesure de la pression des loges musculaires. En cas de problème acquis (erreur d'entraînement, lésion musculo aponévrotique...), le traitement sera plutôt fonctionnel : adaptation de l'entraînement, progressivité, étirements, traitement des lésions musculaire. En revanche, en cas de syndrome ancien / avancé ou de lésions constitutionnelles, le traitement fonctionnel semble moins efficace. Soit il faut traiter chirurgicalement le syndrome, en ouvrant la loge... Soit il faut arrêter l'escalade...

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