

Doigt en maillet, déformation en boutonnière, entorses, fractures, rugby-finger... Les pathologies pouvant toucher la main lors d'activités physiques et sportives sont nombreuses. Apprenez donc à les connaître et apprenez surtout à tenter de les prévenir. Des gestes simples peuvent parfois empêcher bien des blessures. # Par Antoine Aubry

TRAUMATISMES DE LA MAIN & DU POIGNET...

bien les connaître, tenter de les éviter

Lors d'activités physiques et sportives, les mains sont toujours sollicitées. Parfois de façon directe comme dans les sports de raquette ou de combat par exemple, et parfois indirectement (et même si elles y jouent un rôle important), notamment lors d'une chute, comme en athlétisme ou chez les amateurs/rices de sport de glisse. Souvent soumises à des contraintes mécaniques importantes, vos mains ne sont donc pas à l'abri d'une lésion traumatique. Parmi les pratiques davantage pourvoyeuses de blessures, le basket, le handball ou le volley sont régulièrement citées... En cause, la réception directe sur l'extrémité d'un ou plusieurs doigts d'un ballon projeté à haute vitesse susceptible de créer des lésions de type «doigt en maillet». Ce traumatisme très connu des basketballeuses est «une déformation causée par une lésion du tendon qui redresse votre doigt, le tendon extenseur. Cette lésion siège à la partie terminale du tendon extenseur, ce qui le rend incompetent à étendre l'articulation

de l'extrémité du doigt. Le bout du doigt ou du pouce est alors tombant, et il n'est activement plus possible de le redresser», indique le docteur Priscilla D'Agostino, chirurgien de la main et fondatrice de la Clinique de la main à Bruxelles et Lasne (Belgique). La «déformation en boutonnière» est, elle, une déformation secondaire du doigt qui associe «une flexion de la phalange intermédiaire et une hyper extension de la dernière phalange», rajoute le docteur Grégoire Chick, chirurgien de la main, directeur-fondateur de la société Hand & Wrist Unit Genève (www.la-main.ch). «Elle empêche l'athlète d'étendre son doigt et compromet alors la fonction de ce dernier. La blessure à l'origine de la déformation entraîne une violente douleur.»

Attention aux chutes

Lésion des tissus (ligaments et capsule articulaire) entourant et supportant les articulations, une entorse peut être mineure et évoluer vers une résolution complète sous couvert d'un traitement conservateur ou, à l'inverse, être très sévère comme lors de la rupture complète d'un ligament. Si les ballons sont à l'origine d'entorses des doigts en les «retournant», les chocs et chutes en provoquent également.

Une des plus connues est l'entorse du pouce aussi appelée «pouce du skieur». En tombant dessus, le ou la sportif/ive écarte violemment le pouce et risque donc d'entraîner une lésion du ligament latéral qui le stabilise. Celle du «ligament latéral interne (vers le deuxième doigt) est la plus fréquente», précise l'Institut français de chirurgie de la main (IFCM). Outre les entorses du pouce, les chutes touchent aussi les poignets. «Les ligaments du poignet peuvent être représentés sous la forme de bandes très solides qui stabilisent et relient les os du poignet les uns aux autres», explique le docteur Priscilla D'Agostino sur son site web professionnel (www.hand-surgery.eu). «Ces ligaments vont maintenir fermement les os, et donc les articulations, dans une position normale. Une entorse touchant un ou plusieurs ligaments du poignet se produit lorsqu'une charge ou une force excessive est transmise au travers du poignet. Elle fait généralement suite à une chute en avant ou en arrière sur une main tendue.»

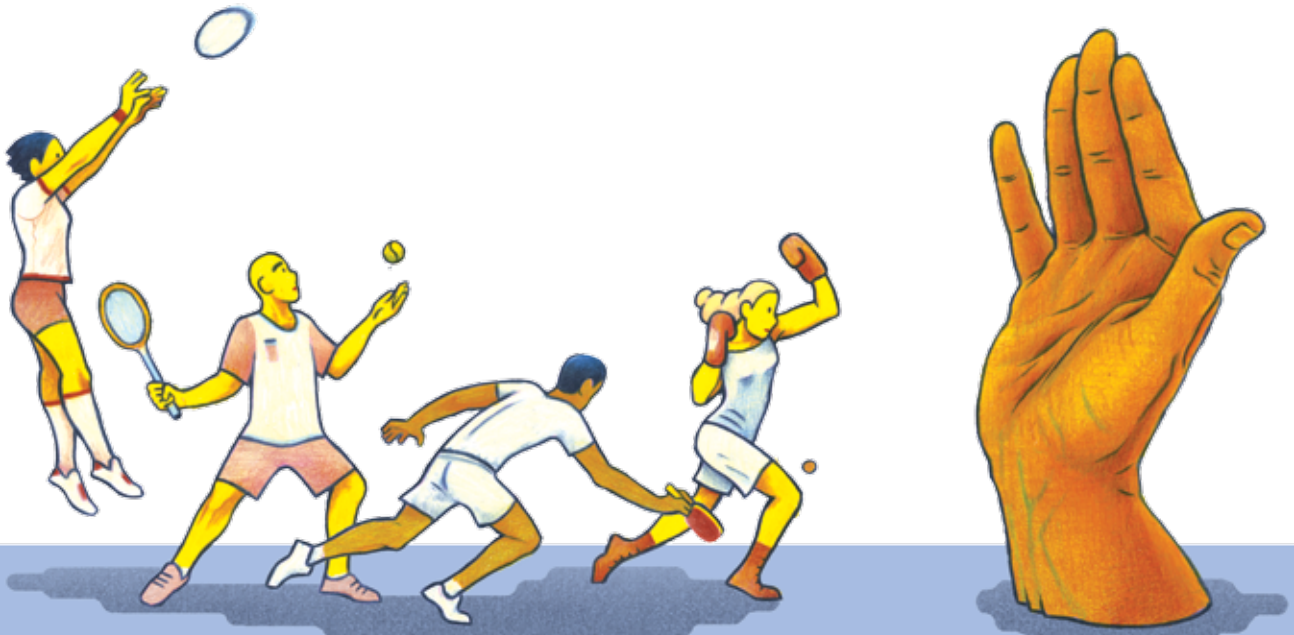
Tomber violemment peut également occasionner une fracture des os du carpe (ensemble de 8 petits os organisés en deux rangées et situés entre l'extrémité distale des 2 os de l'avant-bras et ceux de la main) ou du poignet. La première se produit lorsqu'un-e sportif/ive, lors d'une chute, «supporte la totalité de son poids avec le bras tendu et transfère la force de l'impact sur les os du carpe, entraînant une fracture évidente ou de micro fractures», détaille le docteur Grégoire Chick. «Ces fractures se traduisent généralement par un gonflement

CONTINUER À S'ENTRAÎNER

tout en étant blessé-e

Vous vous êtes blessé-es à la main et ne pouvez plus vous rendre à l'entraînement pendant un certain temps ? Rassurez-vous, la pratique d'activité physique reste toujours possible... Dans un article de la rubrique «Sport, santé et préparation physique» du site Internet du conseil départemental du Val-de-Marne (www.valdemarne.fr), Rachid Ziane, enseignant de culture et d'éducation physique propose 4 catégories d'exercices différents pour garder la forme : le cardio-training, la musculation, la proprioception (la perception de la position des différentes parties du corps) et les étirements. À propos du cardio-training, Rachid Ziane explique que des alternatives à la course à pied existent telles que le «home-trainer ou le vélo d'appartement à condition de pouvoir appuyer l'avant-bras sans exercer de contraintes sur la main immobilisée, le stepper [appareil de fitness qui simule une montée d'escaliers ininterrompue], la marche rapide et certains cours de fitness.» Pour les sportifs/ives par forcément adeptes des salles de sport, des exercices de musculation (ou de gainage) restent tout à fait possible chez soi ou à l'extérieur mais à condition de ne pas solliciter les mains de quelque manière que ce soit...

Un «travail de proprioception des autres régions du corps peut être réalisé avec une main immobilisée», ajoute Rachid Ziane, «par exemple, des mises en situation de déséquilibre (bosu, swiss-ball...), mais sécurisées pour ne pas avoir à se servir des mains pour amortir une chute ou se rattraper, des enchaînements techniques (katas, chorégraphies, shadow boxing...) exécutés lentement et éventuellement les yeux fermés (placement, exécution gestuelle, déplacements) : ce travail permet de continuer à stimuler les muscles profonds dits de l'ajustement et d'entretenir les qualités de placement postural, d'équilibre, de maintien...» Et d'indiquer que cette période est également l'occasion de «privilégier les étirements et les assouplissements de toutes les autres régions du corps.» # AA



de la main ou du poignet, avec une douleur lors d'un mouvement.» Pour la seconde, elle survient quand le/a sportif/ive «supporte tout le poids de son corps sur un bras tendu et en angle droit par rapport à la surface. Cette position dirigera la pression de l'impact sur les os du poignet, causant une fracture. La déformation due à la fracture est évidente juste après l'accident.»

À chaque activité ses pathologies

Plusieurs activités physiques et sportives génèrent également des blessures quasi-spécifiques à leurs pratiques... La «fracture du boxeur» par exemple est une cassure située au niveau du col d'un des cinq métacarpiens (souvent en dessous de l'auriculaire) et consécutif à un coup de poing porté. Le «rugby-finger» touche lui les joueurs/euses de rugby après l'hyper-extension brutale de l'extrémité d'un doigt alors que les autres sont en flexion.

Amateur/riche d'escalade, vous avez peut-être déjà été victime de «lésions des poulies digitales» (1). «L'appareil fléchisseur des doigts longs comporte deux fléchisseurs (tendons) par doigt», indique l'Institut français de chirurgie de la main. «Ces tendons coulisent dans des gaines fermées et renforcées à certains endroits sous le nom de poulies. Les fléchisseurs peuvent être le siège d'une lésion spécifique au niveau des poulies. Après un jeté lors d'un changement de position ou une traction brutale en position arquée, le grimpeur ressent une douleur violente et perçoit et entend un claquement violent dans un doigt. Il s'agit le plus souvent du 3^e et du 4^e doigt. La douleur permet souvent la poursuite de l'ascension et redouble après l'arrêt de l'effort...»

Sports faisant beaucoup travailler les mains et les poignets, le tennis, le tennis de table, le squash ou le golf engendrent des pathologies communes. Causant un engourdissement des doigts et une sensation de brûlure à la base de la paume, le syndrome du canal carpien peut survenir pendant une pratique prolongée du tennis. La prise en serrage du manche d'un club ou d'une raquette est aussi susceptible de provoquer une fracture de l'apophyse unciforme (ou hamulus) de l'os crochu (ou hamatum) (2) - un des huit os qui composent le carpe - à cause d'un impact unique et violent ou d'impacts

répétés de l'extrémité du grip du club/de la raquette sur la paume de la main...

Échauffements et négligences

Mais est-il alors possible de prévenir certaines des blessures de cette longue (mais non-exhaustive) liste ? «Oui, en échauffant notamment les muscles pour assurer la stabilité des articulations...», répond le docteur Grégoire Chick, «les athlètes doivent aussi s'entraîner à bien se réceptionner et apprendre à rouler en cas de chutes.» «Concernant la possibilité de survenue d'une lésion des mains, comme pour l'ensemble du membre supérieur, le risque zéro n'existe pas», poursuit le docteur Priscilla D'Agostino. «Mais une préparation physique spécifique à l'activité sportive, un matériel adapté à sa morphologie et un réglage précis de celui-ci, des gestes techniques entraînés tendant vers la perfection et un échauffement préalable à tout effort permettent effectivement de diminuer drastiquement les risques de blessure. Notions malheureusement souvent négligées ou méconnues du sportif amateur.» Par échauffement, la chirurgienne belge entend du «stretching, des étirements des mains en vis-à-vis, des flexions et extensions et des massages des doigts, des poignets et des avant-bras, y compris de l'ensemble de la ceinture scapulaire (complexe articulaire de l'épaule)... Ces mêmes principes sont d'ailleurs d'application pour les musiciens ! Les muscles et les tendons peuvent s'allonger ou se rétrécir (propriétés viscoélastiques). Il faut donc travailler à l'optimisation de leur élasticité en les préparant au mieux à supporter l'effort, et donc la charge mécanique. Sans omettre d'en prendre soin après l'effort !»

Des gestes simples dont l'importance est souvent sous-estimée. Si une mauvaise technique (c'est par exemple le cas pour la fracture du boxeur) et un matériel inadapté à une pratique (une raquette ou un club de golf, trop grand, trop lourd) peuvent être l'origine de pathologies, «le port de protections de type protège-poignet, contention élastique de soutien, ou le recours à des techniques de taping ou de strapping, quand ils sont indiqués», selon le Dr D'Agostino, «permettent aussi d'éviter bon nombre d'entorses et de fractures». #

(1) P. D'Agostino, D. Le Viet, Pathologie des poulies, Rev. Du Rhum. Monogr. 79 (2012) 90-95. doi:10.1016/j.monrhu.2011.11.007.

(2) P. D'Agostino, D. Le Viet, Lésion de l'hamulus de l'hamatum, in: Traumatismes Ostéo-Articulaires Du Poignet La Main., Approche Pratique en Orthopédie-Traumatologie, Lavoisier, 2017 (sous presse).