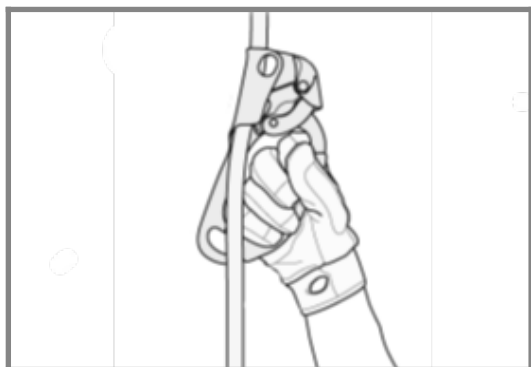




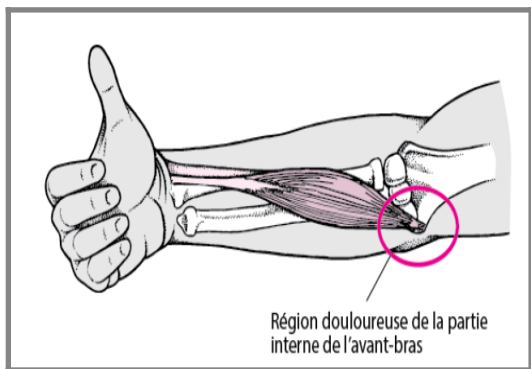
UTILISATION DES BLOQUEURS DE MAIN

Argumentaire : Douleurs régulières chez les nouveaux cordistes, et parfois persistantes chez les plus expérimentés.



Description de la tâche :

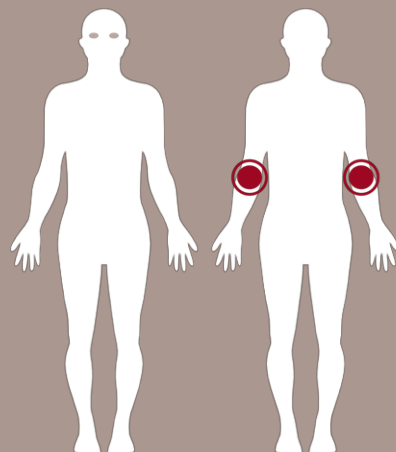
L'utilisation régulière et répétée de bloqueur de main occasionne des douleurs au niveau du coude. Ces douleurs sont liées au fait de se tracter sur les poignées de type ASCENSION (Petzl), LIFT (Kong), TURBOHAND (Camp)... en la tenant avec la main à l'intérieur, en appui sur l'annulaire et l'auriculaire en écrasement, sans trop de sollicitation des pieds (PANTIN et pédale). Le mouvement répétitif de la remontée sur corde, parfois inhabituel pour certains, peut créer une accumulation de contraintes nouvelles et intensives en peu de temps.



Localisation : Coudes

Explication du trouble :

Tendinopathie du coude liée à la sollicitation importante des muscles épitrochléens du fait de la flexion maximum des doigts et du pouce. Ce sont les muscles fléchisseurs des doigts, pouce et poignet et leur insertion proximale sur la face interne du coude qui sont sollicités.



Stades d'alerte :

Stade 1 : Douleur dans le coude, cesse lorsque l'on ne tire plus dessus.

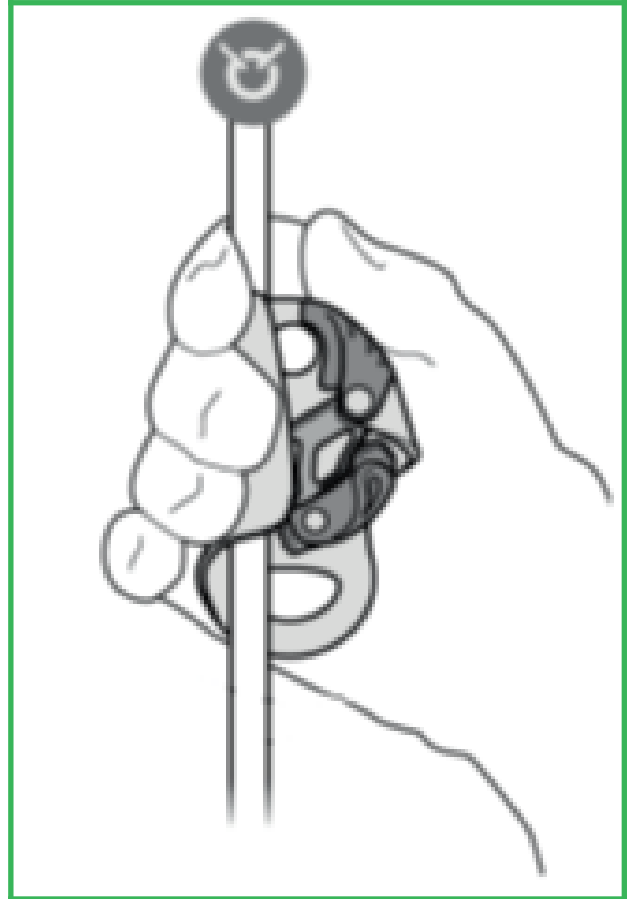
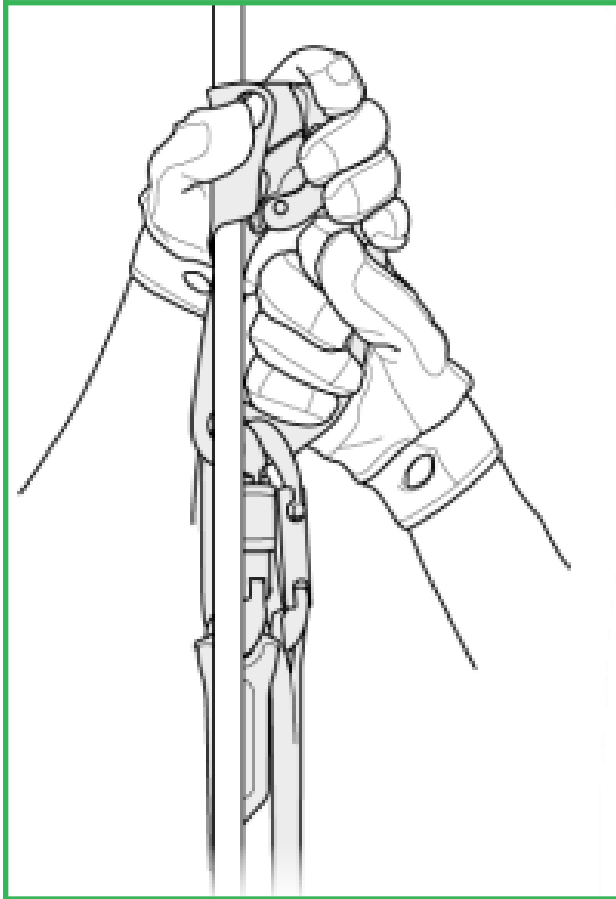
Stade 2 : Douleurs persistantes ayant une influence négative sur le mental

Stade 3 : Tendinopathie



UTILISATION DES BLOQUEURS DE MAIN

Bonne pratique :



Ils existent plusieurs solutions afin d'éviter ces douleurs: - En tenant la poignée à deux mains, afin de s'équilibrer et de pousser sur ses pieds. - Ou en coiffant celle-ci, tout en poussant également sur les pieds afin de garder la position la plus verticale possible. Les muscles sont activés dans une position intermédiaire et sont donc moins sollicités. Il est donc recommandé de venir coiffer le bloqueur avec une ou les deux mains en fonction de votre type de bloqueur.

Source d'information :
Notice technique Petzl

 trouble musculo squelettique

 travail répétitif