

Conseils de l'ostéopathe Entorse des Doigts chez le Volleyeur

1. Échauffement Adapté

- **Importance** : Un bon échauffement prépare les muscles et les articulations à l'effort, réduit les risques de blessure, et améliore la souplesse des doigts.
- **Exercices spécifiques** :
 - **Mouvements circulaires** des poignets et des doigts : 2 à 3 minutes pour mobiliser les articulations.
 - **Étirements des doigts** : Étirer chaque doigt individuellement en les poussant doucement vers l'arrière, 15 secondes par doigt.
 - **Manipulation de balle** : Faire rebondir une petite balle dans la paume et entre les doigts pour améliorer l'agilité.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques** :
 - **Éirement avec une balle souple** : Presser une balle de tennis ou une balle antistress pour améliorer la force des doigts.
 - **Exercices de résistance** avec des bandes élastiques pour les doigts et les poignets.
 - **Flexions des doigts** : Poser les mains à plat sur une surface dure, puis lever chaque doigt séparément.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques** :
 - **Position des mains** : Garder les doigts écartés mais légèrement fléchis pour mieux absorber les chocs lors des frappes.
 - **Frappes en manchette et au filet** : Utiliser une position des mains adaptée pour diminuer les chocs directs sur les doigts.
 - **Posture générale** : Adopter une bonne posture globale lors des mouvements permet d'éviter de compenser avec les doigts lors d'un mauvais alignement.
 - **Strapping des doigts** : Envisager de strapper les doigts pour apporter un soutien supplémentaire lors des entraînements et des compétitions. Cela peut aider à stabiliser les articulations des doigts et à prévenir les entorses en limitant les mouvements excessifs. Il est recommandé d'apprendre à réaliser le strapping correctement ou de faire appel à un professionnel pour s'assurer d'une application adéquate.

4. Gestion des Entraînements

- **Importance** : Un entraînement bien planifié avec une gestion des volumes et intensités est crucial pour éviter la surcharge des doigts.
- **Conseils spécifiques** :
 - **Augmentation progressive de la charge d'entraînement** pour laisser le temps au corps, et surtout aux doigts, de s'adapter.
 - **Variété des exercices** : Alternier entre les exercices techniques (frappe, réception) et les exercices de mobilité ou de récupération.
 - **Pause et repos** : Éviter de solliciter trop fréquemment les doigts en prenant des jours de repos adéquats.

5. Récupération et Étirements

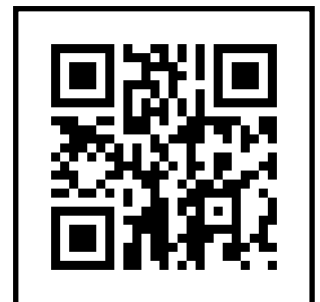
- **Importance** : La récupération favorise la régénération musculaire et articulaire et prévient l'apparition de blessures.
- **Exercices spécifiques** :
 - **Étirement doux des doigts** après chaque séance, en fléchissant et étendant les doigts sans forcer.
 - **Trempe des mains dans de l'eau froide** (10-15 minutes) pour réduire l'inflammation après les entraînements intensifs.
 - **Auto-massages** des doigts et des poignets pour détendre les muscles et tendons tendus.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Importance** : L'ostéopathe peut jouer un rôle clé dans la prévention des entorses et autres blessures articulaires en maintenant un bon équilibre musculaire et articulaire.
- **Pourquoi consulter** :
 - **Amélioration de la mobilité articulaire** : L'ostéopathe travaille sur les articulations des doigts, des mains et des poignets pour améliorer leur souplesse et alignement.
 - **Diminution des tensions** : Les manipulations ostéopathiques permettent de relâcher les tensions dans les muscles et tendons sollicités.
 - **Évaluation préventive** : Consulter régulièrement un ostéopathe pour détecter et corriger toute faiblesse ou restriction de mobilité avant qu'elles ne se transforment en blessures.



Exercices de mobilisation et renforcement des doigts



Retour au site principal