

# La main du Gymnaste

Pierre Petit, Kinésithérapeute Fédéral et responsable des équipes nationales, présente les caractéristiques de la main du gymnaste et propose un entretien et des soins à effectuer quotidiennement ainsi qu'un traitement en cas d'arrachement.

La main du gymnaste forme une entité bien particulière. Il suffit en effet de regarder les mains d'un ou d'une gymnaste pour identifier le sport qu'il pratique. Leur aspect, marqué par de nombreuses callosités est tout à fait caractéristique. Ces callosités sont dues principalement à trois causes :

1. le carbonate de magnésium ou magnésie du fait de son action asséchante

2. les frictions et frottements répétés sur les différents agrès, particulièrement les barres asymétriques et barre fixe;

3. les percussions et sollicitations répétées de la main qui entraînent tout d'abord chez le gymnaste débutant :

\* des *phlicthènes* ou *ampoules* qui apparaissent principalement sur la face antérieure des articulations métacarpo-phalangiennes. Le plus souvent, ces phlicthènes s'arrachent et forment alors de véritables plaies à vif (plus connues des gymnastes sous le nom de "steack") douloureuses et de cicatrisation difficile.

\* des *callosités*. Après quelques semaines d'entraînement, la peau s'épaissit et se durcit, formant de véritables callosités qui ont pour effet de diminuer :

- la sensibilité cutanée fine
- le glissement de la peau sur les plans profonds.

\* des *indurations* profondes apparaissent plus tardivement et de façon non systématique. Celles-ci sont indolores mais entraînent une rétraction globale qui peuvent limiter l'extension des doigts.

N'ayant aucune tendance régressive, cette affection peut entraîner une gêne considérable pour tous les exercices en appui qui ne peuvent plus être exécutés mains à plat mais seulement sur la pulpe des doigts.

## Prévention et Traitement

L'entretien soigneux et constant des mains est absolument nécessaire chez le gymnaste.

Les soins doivent être exécutés quotidiennement sous peine de voir apparaître des lésions tellement invalidantes qu'elles peuvent empêcher toute pratique de la gymnastique.

### ◆ Prévention

⇒ 1. Avant l'entraînement, enlever bagues, bracelets, etc..., masser profondément la face palmaire des mains. Se protéger par le port des maniques

⇒ 2. Après l'entraînement, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon. Brosser l'intérieur des mains avec une petite brosse afin d'éliminer toute trace de magnésie. Râper ensuite les surfaces cornées à l'aide d'une petite râpe métallique. Terminer ensuite les soins en enduisant les mains d'une crème grasse, type "Dermophyl Indien", "Mitosyl", "Vita dermacide"...

Les gymnastes qui ont des mains fragiles peuvent mettre l'un de ces produits en application pendant plusieurs heures, voire toute la nuit, en recouvrant la paume de la main d'une compresse maintenue par une bande.

Attention : Il y a lieu de se méfier de certains produits (alcool iodé par exemple) et de leur action sur la peau qui ne doit être ni trop souple, ni trop molle, ni sèche et cassante.

### ◆ Traitement

En cas de plaie, découper autour de la plaie, désinfecter (Dakin), sécher puis appliquer une noisette de "Baume du Pérou" ou "Mitosyl".

Dans le cas où la peau n'a été que partiellement arrachée et recouvre exactement la plaie, on peut conserver ce lambeau pour protéger cette plaie pendant 2 ou 3 jours.

Dans le cas d'un arrachement survenant pendant la compétition, la plaie doit être asséchée à l'aide d'une compresse stérile, voire de Coalgan (hémostatique de contact) en cas de saignement important. Elle doit ensuite être protégée suivant le protocole présenté sur les photos pour permettre la poursuite de la compétition.

La "seconde peau" (Spenco) est un produit à la fois protecteur et cicatrisant qui est dans ce cas appliquée sous une manique fabriquée à l'aide d'une bande d'Elastoplaste de 6 cm posée dans l'axe de la main (2 découpes pour les 3ème et 4ème doigts) et fixée par une bande circulaire autour du poignet. (photos 1 à 9)

Le "Collodion" est également un produit intéressant car il peut être assimilé à une sorte de vernis protecteur et désinfectant, mais ne doit, en aucun cas, être appliqué sur un "steack" récent.

Il peut protéger (en le mélangeant avec un peu de talc) à condition d'être appliqué plusieurs heures, voire même la veille de la compétition.

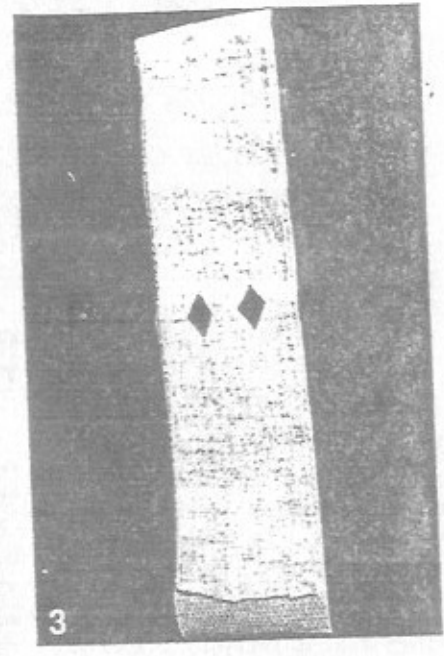
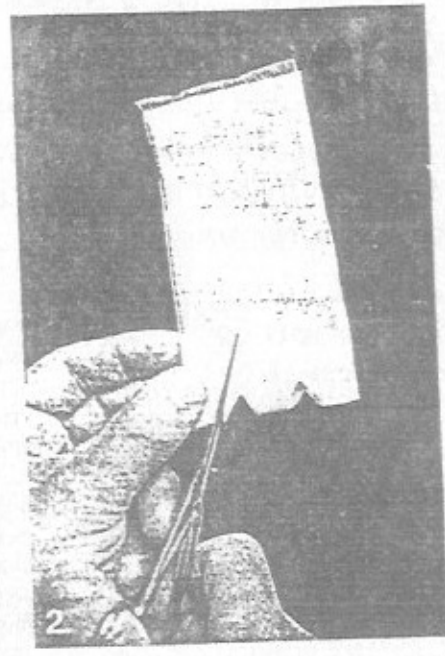
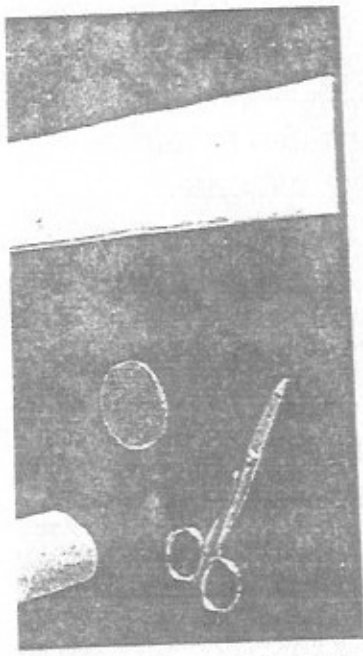
A signaler également l'intérêt de l'"Ercéfilm" en tant que produit protecteur.

Si les cals sont très nombreux, durs et douloureux, des bains d'*Avenoderm* peuvent être pratiqués 1 à 2 fois par jour pendant 8 à 10 jours, associés à des applications de *Mitosyl*.

En conclusion, tous ces problèmes doivent être d'abord vus sous l'angle de la prévention grâce aux bonnes habitudes prises dès le début par les jeunes gymnastes.

Pierre PETIT

Protection de la main en cas d'arrachement : seconde peau (Spenco) + bande d'élastoplaste



PREVENTION-TRAITEMENT