

APPRENEZ A DIFFERENCIER LES GRANDES PATHOLOGIES DU COUREUR

Texte: Franck BARBIER

La sollicitation de la course sur notre corps est intense, c'est pourquoi il n'y a pas de « petites » blessures dans ce sport. Les pathologies sont donc nombreuses en course, et les confusions entre elles sont fréquentes. Pourtant cela peut avoir de lourdes conséquences. Et connaître les principales pathologies (car il ne s'agit pas d'une liste exhaustive), c'est déjà un premier pas vers la meilleure attitude qui soit face au mal.

La tendinite.

Il s'agit d'une inflammation du tendon due à des sollicitations répétées sur celui-ci créant des microtraumatismes, ou plus rarement un choc brutal sur le tendon. La douleur apparaît à l'étirement la contraction ou la palpation du tendon.

L'élongation musculaire.

Il s'agit de micro déchirures de myofibrilles suite à une sollicitation importante du muscle. La douleur apparaît à l'effort ou à l'étirement du muscle elle reste pendant diffuse et modérée.

La déchirure musculaire ou claquage.

Il s'agit d'une déchirure de fibres ou même de faisceaux musculaires suite à un effort violent du muscle(accélération, départ de course), on retrouve souvent un hématome. Elle est plus fréquente lors de mauvais échauffements. La douleur est aiguë et violente, et va entraîner une boiterie importante à la marche.

La rupture musculaire.

Il s'agit d'une « fracture » du muscle, il y a déchirure mais cette fois de tous les faisceaux musculaires. Il y a impossibilité de marcher, c'est une urgence.



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont
des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC

La désinsertion partielle ou totale musculaire.

Il s'agit d'une désinsertion entre le muscle et le tendon. Elle touche principalement le jumeau interne (partie interne du mollet). Elle apparaît suite à un effort violent du muscle(accélération, départ de course), Elle touche le plus souvent des vétérans n'ayant pas vraiment d'hygiène de vie, ou ayant souvent des interruptions plus ou moins longues dans la course.

L'entorse de cheville.

Elle répond toujours à un mouvement forcé allant au-delà des amplitudes physiologiques et entraînant une elongation, une rupture partielle, ou totale, des ligaments. On observe parfois une elongation associée des tendons ou un arrachement osseux. Elle se fait dans la grande majorité des cas à l'extérieur de la cheville, il s'agit d'un mouvement d'inversion forcé du pied.

Les lésions méniscales du genou.

Elles n'ont pas de symptomatologies précises, cependant certains signes sont fréquents. Tout d'abord, elle apparaît en générale après un choc important, (souvent associée à une entorse du genou).

On observe normalement un blocage lors des mouvements, la douleur est quasi constante, des craquements ou de ressauts se font parfois sentir, enfin des épanchements sont souvent présents, (collecte de liquide dans la capsule du genou).

Les syndromes fémoro-patellaires

C'est un conflit articulaire entre le fémur et la rotule. Il existe énormément de causes à ces conflits, cela peut être une anomalie d'axe rotatoire du fémur et du tibia, une instabilité de rotule, une maladie du cartilage de la rotule, etc ...



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC

La pubalgie.

C' est un syndrome algique au niveau de la zone pubienne. Elle intervient surtout chez les coureurs ayant un gros volume d'entraînement ou qui pratique beaucoup les pistes d'athlétisme. Lors de toute activité physique la symphyse reçoit un ensemble de contraintes qui doivent normalement s'équilibrer, mais parfois une tension musculaire ou une contrainte mécanique répétée perturbe cet équilibre. Il peut donc y avoir une cause ostéo-articulaire, de la symphyse bien sûr mais aussi des hanches, des lombaires, des sacro-iliaques, du bassin (en antéversion en particulier). Un déséquilibre musculaire est également souvent la cause de pubalgie qui est d'ailleurs souvent associé à un désordre ostéoarticulaire. Ce déséquilibre de la balance musculaire est due principalement aux abdominaux et aux adducteurs.

La localisation précise de la douleur nous renseigne un peu plus sur la cause si elle est sous pubienne, il s'agit souvent des adducteurs si elle est sus pubienne il s'agit souvent des abdominaux enfin si elle est pubienne il s'agit d'un trouble de la symphyse. Plus la personne tardera à consulter est plus le déséquilibre s'amplifiera et entraînera de douleurs.

Les fractures de fatigues.

Il s'agit d'un trouble du remodelage osseux, du à une surcharge d'activité physique par rapport à sa capacité osseuse propre à la supporter à un moment précis, et non comme certains le croit à une activité physique excessive. En effet on peut retrouver en cause des chaussures usées qui n'amortissent plus les chocs, ou un entraînement sur sols très dur (bitume) par rapport à l'habitude de la personne.

Cette fragilisation osseuse se traduira sans repos par une fracture vraie.

Les plus fréquentes sont au tibia, péroné, métatarse, calcanéum, scaphoïde. Souvent confondu avec la périostite c'est soit les imageries ou la palpation et la percussion osseuse douloureuses qui font le diagnostic.



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	Tél : +33 (0)4 77 51 79 04 Fax : +33 (0)4 77 51 79 05 e-mail : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVA intra CEE : FR65422981548
--	--	--

La périostite

Très fréquente en course, il s'agit d'une sollicitation excessive au niveau de l'os par l'intermédiaire des insertions musculaires. La plus fréquente est la périostite tibiale pour laquelle la douleur se manifeste sur la partie interne du tibia. Elle se manifeste en générale par une augmentation des douleurs à la course et se calme avec le repos.

L'épine calcanéenne (hyperostose sous calcanéenne ou épine de Lenoir)

C'est une excroissance osseuse anormale au niveau de l'os du talon, visible à la radiographie. Elle se forme en générale à cause d'une tension permanente au niveau du fascia plantaire (étirements répétés, surpoids, contraintes subit par la course, les pieds creux, les pieds plats, et un amorti insuffisant des chaussures).

La douleur est aiguë et persistante au talon en particulier au réveil et lors de la course ou de la marche. Lorsque celle-ci est guérie, l'épine reste, mais ne provoque plus de douleur.

Témoignage Franck BARBIER , Ostéopathe D.O (vincennes)

Je soigne principalement des coureurs, et je suis forcé d'admettre que bien que chaque personne soit différente et réagisse de manière propre, certaines pathologies sont vraiment très récurrentes à la course à pied, voir à certaines pratiques de la course. Les coureurs de trails par exemple, sont sujets à d'autres pathologies que les personnes faisant du marathon, qui eux mêmes sont différents des gens pratiquant surtout le 10km. Le corps ne fait que réagir aux contraintes subit. Comprendre cela permet de mieux gérer son entraînement en fonction de ses propres réactions, et ainsi prévenir les pathologies et optimiser les réactions de son corps sans danger.

Connaître les grandes pathologies de la course permet donc de mieux cerner les premiers symptômes et d'avoir rapidement l'attitude adéquate en terme de soins mais aussi d'entraînement.



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité
SPORALTEC