



La blessure en course à pied :

Types de blessures suivant le stress appliqués :

Amplitude

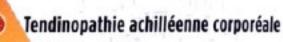
Répétition

Charge

TYPES DE BLESSURES SELON LE STRESS APPLIQUÉ

- · Course en piscine
- Augmenter d'abord le volume
- Couper l'intensité

CHARGE



SSTM (périostite)

Fracture de stress (tibia, fibula, métatarse)

> Syndrome du coussinet graisseux (talon)

Métatarsalgie



Tendinopathie patellaire

Tendinopathie achilléenne insertionnelle



Claquage musculaire

Tendinopathie d'origine des ischio-jambiers

Lombalgie du coureur



Syndrome de la patte d'oie

Syndrome fémoro-patellaire

Tendinopathie des fléchisseurs de la hanche



AMPLITUDE



- Bicyclette
- Éviter la vitesse
- · Éviter les côtes
- Augmenter la cadence

Syndrome de la bandelette ilio-tibiale



RÉPÉTITION



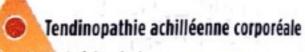
- Fractionner l'entraînement
- Variétés de mouvements et surfaces
- Augmenter d'abord l'intensité
- Couper le volume

TYPES DE BLESSURES SELON LE STRESS APPLIQUÉ

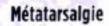
CONSEILS

- · Course en piscine
- Augmenter d'abord le volume
- Couper l'intensité

CHARGE



- SSTM (périostite)
 - Fracture de stress (tibia, fibula, métatarse)
 - Syndrome du coussinet graisseux (talon)



Fasciapathie plantaire

Tendinopathie patellaire

Tendinopathie achilléenne insertionnelle



Claquage musculaire

Tendinopathie d'origine des ischio-jambiers

Lombalgie du coureur



Syndrome de la patte d'oie

Tendinopathie des fléchisseurs de la hanche



Syndrome de la bandelette illo-tibiale

AMPLITUDE



- Bicyclette
- Éviter la vitesse
- Éviter les côtes
- Augmenter la cadence

RÉPÉTITION

Syndrome fémoro-patellaire



- Fractionner l'entraînement
- Variétés de mouvements et surfaces
- Augmenter d'abord l'intensité
- Couper le volume

Prévention

- Les 10 règles d'or :
 - 1. <u>L'échauffement</u>: