

## Les blessures fréquentes chez les coureurs de fond

Club La Foulée  
5 août 2004  
Dre Mireille Belzile

## Au programme...

- La douleur à la jambe
- La douleur à la face antérieure du genou
- La douleur au talon
- La lombo-sciatalgie
- Les carences en fer

## La douleur à la jambe

- La périostite tibiale
- La fracture de stress
- Le syndrome de la loge tibiale antérieure

## La douleur à la jambe

- La périostite tibiale
  - Inflammation du périoste au site d'insertion des muscles du mollet
  - Erreur d'entraînement: trop de volume et/ou d'intensité
  - Problème d'alignement: hyperpronation, torsion tibiale
  - Manque de souplesse mollets

## La douleur à la jambe

- La périostite tibiale
  - Douleur étendue le long de la crête tibiale
  - Radiographie normale
  - Scintigraphie osseuse montre captation étendue
  - Trouver et corriger la cause et reprendre progressivement l'entraînement
  - Alternier avec activité à faible impact: vélo, natation...

## La douleur à la jambe

- La fracture de stress
  - Ressemble à la périostite
  - Douleur plus sévère et persiste au repos
  - Radiographie souvent normale
  - Scintigraphie montre la fracture

## La douleur à la jambe

- La fracture de stress
  - Arrêt de la course à pieds **un mois minimum**
  - Trouver et corriger la cause
  - Reprendre l'entraînement quand asymptomatique
  - Retard de normalisation de la scintigraphie
  - Alternier avec activités à faible impact

## La douleur à la jambe

- Le syndrome de la loge tibiale antérieure
  - Augmentation de pression suite à augmentation de volume musculaire dans une enveloppe rigide
  - Sur-utilisation des releveurs du pied
  - Douleur aigue par ischémie, récupération avec arrêt de l'activité en quelques minutes

## La douleur à la jambe

- Le syndrome de la loge tibiale antérieure
  - Danger d'ischémie irréversible nécessitant une chirurgie en urgence
  - Diagnostic avec mesure de pression compartimentale au repos et à l'effort
  - Traitement conservateur peu efficace: physio, étirements, renforcement
  - Traitement: ouverture du compartiment

## La douleur à la face antérieure du genou

- Le syndrome fémoro-patellaire
- La tendinite rotulienne
- La tendinite du quadriceps
- La tendinite de la patte d'oie
- La tendinite de la bandelette ilio-tibiale

## La douleur à la face antérieure du genou

- Le syndrome fémoro-patellaire
  - Diagnostic le plus fréquent de douleur au genou
  - Femmes atteintes plus souvent que les hommes
  - Plus fréquent à l'adolescence
  - Douleur pire en descente
  - Pseudo-blocage, dérobement
  - Signe du cinéma

## La douleur à la face antérieure du genou

- Le syndrome fémoro-patellaire: causes
  - Angle « Q » augmenté
  - Hyperpronation, genou recurvatum
  - Torsion tibiales, patella alta
  - Manque de souplesse: quads, I-J, BIT, mollets
  - Manque de contrôle neuro-musculaire
  - Erreur d'entraînement

## La douleur à la face antérieure du genou

- Le syndrome fémoro-patellaire: traitement
  - Trouver et corriger la cause
  - Souliers avec anti-pronateurs
  - Orthèses plantaires
  - Programme d'exercices de Mc-Connel
  - Genouillères?

## La douleur au talon

- La fasciite plantaire
- La bursite rétro-calcaneenne
- La tendinopathie du tendon d'achille

## La douleur au talon

- La fasciite plantaire
  - Douleur pire le matin ou après le repos
  - Sensation de brûlure sous le talon
  - Boiterie à la marche
  - Tendinopathie à l'insertion du fascia plantaire accompagnée ou non de l'épine de Lenoir
  - Évolue sur un à deux ans!

## La douleur au talon

- La fasciite plantaire: cause
  - Hyperpronation
  - Manque de souplesse fascia plantaire, mollets
  - Chaussures usées à la corde!
  - Marche avec chaussures dures, pieds nus
  - Traumatisme direct

## La douleur au talon

- La fasciite plantaire: traitement
  - Une bonne dose de patience
  - Étirements fascia et mollets
  - Glace, analgésiques, anti-inflammatoires
  - Attelle de nuit
  - Orthèses plantaires

## La douleur au talon

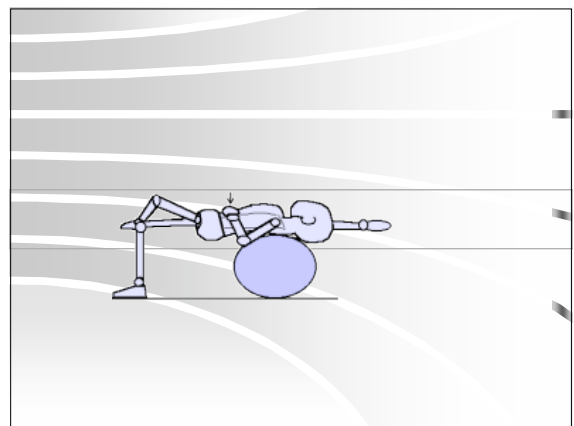
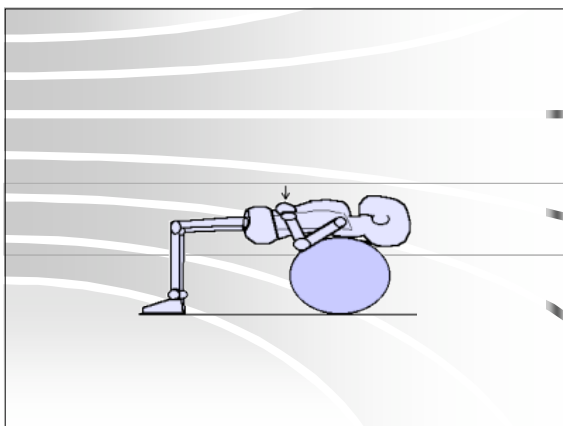
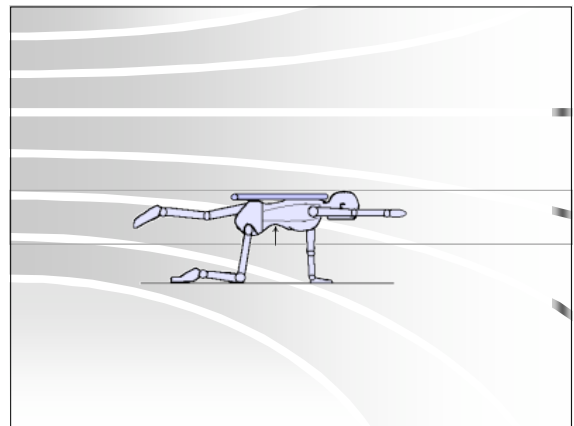
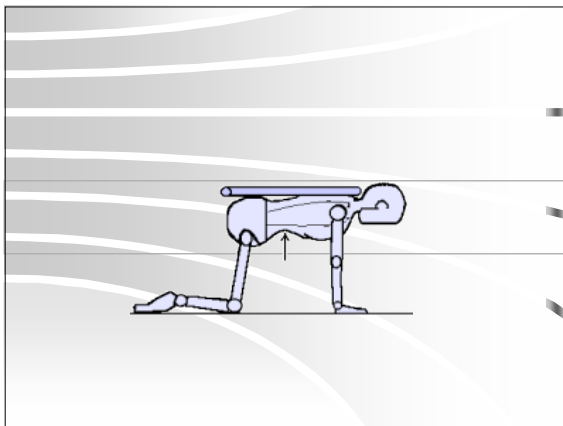
- La fasciite plantaire: traitement
  - Infiltration de corticostéroïdes
  - Lithotripsie par onde de choc
  - Alternier avec activités à faible impact

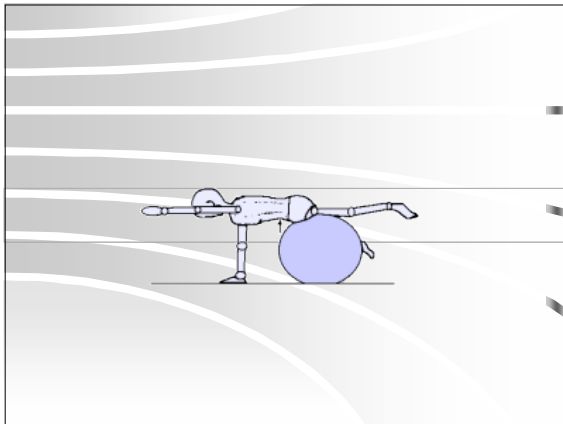
## La lombo-sciatalgie

- 50% des gens de 40 ans souffrent de lombalgie
- Cause première: arthrose dos, hanche
- Autres: obésité, sédentarité, entorse, hernie discale, mauvaise posture, déséquilibre musculaire, blessure musculaire, asymétrie des membres inférieurs, fracture de stress

## La lombo-sciatalgie

- Identifier et corriger la cause
- 90% des épisodes de lombalgie aigus guérissent spontanément en 6 semaines
- 5% des hernies discales nécessitent un traitement chirurgical





## Les carences en fer

- Fréquentes chez les athlètes d'endurance
  - Faible apport dans la diète
  - Pertes par la sueur
  - Pertes intestinales
  - Perte avec les anti-inflammatoires
  - Destruction de globules rouges sous les pieds
  - Menstruations

## Les carences en fer

- 80 % des athlètes féminines
- 15% des athlètes masculins
- Végétariens
- Coureurs à pieds absorbent 16% du fer comparé à 30% pour les non-coureurs

## Les carences en fer

- Conséquences d'une carence en fer:
  - Diminution de la fabrication d'hémoglobine
  - Diminution du transport de l'oxygène
  - Diminution de la fabrication de la myoglobine
  - Diminution des réserves musculaires d'oxygène
  - Augmentation de l'acide lactique
  - Altération du système immunitaire

## Les carences en fer

- Étape 1: diminution de la réserve, baisse de la ferritine, peu de symptômes
- Étape 2: diminution plus sévère de la réserve, diminution de la production de globules rouges, baisse de performance
- Étape 3: anémie, faiblesse, fatigue, essoufflement, étourdissements...

## Les carences en fer

- Traitement:
  - Corriger la diète
  - Suppléments de fer avec vitamine C
  - Traitement de 3 mois et plus
  - Effets secondaires digestifs, interaction avec l'absorption du zinc et du cuivre