

DÉFI SANTÉ

Principales blessures liées à la course à pied

Ian Bourgault, B. Sc kinésologue

Alors que le printemps est à nos portes, plusieurs coureurs se bousculent dans les rues afin de rattraper le temps perdu. Il s'agit du début, pour plusieurs, de la saison de course. Dans tous les cas, il existe certaines règles à suivre si on veut éviter de se blesser. Les blessures reliées à la course à pied sont nombreuses, mais très souvent évitables car elles sont généralement reliées à un changement dans votre entraînement (vitesse, fréquence, distance, surface...).

La douleur est le premier signe que les structures anatomiques sont fatiguées. Il faut la respecter! Diminuer les activités sportives et celles de la vie quotidienne en se reposant 2 jours avant de reprendre l'entraînement progressivement et sans douleur est souhaitable. Si la douleur persiste plus de 3 jours, le coureur devrait consulter un professionnel de la santé spécialisé.

Principales causes de blessures en course à pied :

- Augmentation trop rapide du volume d'entraînement (durée ou nombre de kilomètres courus chaque semaine) ou de l'intensité (vitesse, intervalles);
- Les chaussures de course inadéquates;
- Une mauvaise dynamique de course ou de mise en charge (technique de course).

Blessures majeures nécessitant un suivi de la part d'un professionnel de la santé :

- **Syndrome fémoro-rotulien** ou « **genou du coureur** » : Douleur autour et parfois derrière la rotule du genou.
- **Syndrome de la bandelette ilio-tibiale** : Douleur sur le côté externe du genou ou à la hanche.



DÉFI SANTÉ

- **Tendinite du tendon d'Achille** : Douleur au talon ou au tendon d'Achille car le tendon est enflammé ou irrité. Ceci peut occasionner une douleur et une raideur au mollet.
- **Périostite tibiale** : Douleur à l'avant, à l'intérieur, à l'extérieur et, parfois, à l'arrière de la partie inférieure de la jambe due à des lésions et d'une inflammation des tendons des muscles attachés au tibia.
- **Fasciite plantaire** : Douleur au talon ou dans l'arche du pied due à l'inflammation du fascia plantaire.
- **Fracture de stress** : Un martèlement répété des jambes peut provoquer de petites fissures à la surface d'un os. Ces fissures engendrent de la douleur localisée dans la région de l'os et surviennent le plus souvent dans le bas de la jambe (tibia) ou du pied (métatarse).

Blessures mineures pouvant être prévenues et traitées par le coureur :

- **Ongles noirs** : Une ampoule de sang se forme sous l'ongle suite au frottement constant des orteils contre l'avant de la chaussure.
- **Ampoule** : Petite poche de liquides qui se forment sous la peau dues aux frottements répétées (tissus, chaussures).
- **Éraflure** : La peau devient irritée suite à des frottements répétés contre un tissu (ex. : chandail).
- **Crampe musculaire** : Il s'agit d'une contraction involontaire (parfois très violente) d'un muscle qui se produit lorsque celui-ci est sollicité au-delà de sa capacité.
- **Point de côté** : Douleur aiguë et intense sous le bord inférieur de la cage thoracique causée par un spasme musculaire du diaphragme. Le point peut apparaître suite à un manque d'échauffement ou à une respiration inefficace. Une consommation d'aliments riches en gras et en fibres avant de courir peut également être en cause.

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue
Direction des programmes de santé publique,
CISSS Montérégie-Est

