

Les blessures sportives

Fractures de fatigue



Définition

Lésion osseuse causée par des sollicitations répétées et excessives sur une longue période, sans traumatisme majeur. La fracture de fatigue ou de stress se produit lorsque les contraintes mécaniques (pression, traction, cisaillement) sont supérieures à la résistance de l'os.

Localisations les plus fréquentes : métatarsiens (avant pied), talon, tibia, fibula, col fémoral, vertèbres (spondylolyse), côtes.

Sports concernés

- Course à pied, athlétisme, trail, marche, basket, foot, rugby, tennis, danse, gymnastique, judo, aviron, escrime, sports militaires et activités avec marches chargées

Facteurs favorisants

- Augmentation brutale du volume ou de l'intensité des entraînements
- Mauvais appuis, chaussures inadaptées, sols durs
- Surpoids/obésité
- Fatigue

Symptômes

- Douleur progressive puis aiguë et localisée
- Sensibilité à la palpation sur un point précis
- Parfois gonflement local
- Stade initial : douleur seulement à l'effort, disparaissant au repos
- Stade intermédiaire : douleur de plus en plus tôt à l'effort
- Stade avancé : douleur même au repos, gêne fonctionnelle importante

Traitements

- Repos sportif
- Glace localement pour limiter l'inflammation
- Décharge partielle ou complète
- Prise en charge en rééducation

Avis médical

- Consultation médicale si douleur à chaque séance de sport ou si douleurs récidivantes après une période de repos ou si douleurs s'aggravent
- Plus le diagnostic est précoce, plus le repos est précoce, plus la durée de repos sera courte, plus la guérison sera rapide et moins il y aura de risque de séquelle

Complications possibles

- Fracture complète avec ou sans déplacement
- Retard ou absence de consolidation (pseudarthrose)
- Récidive fréquente si reprise trop rapide ou cause non corrigée

Prévention de la blessure

- Augmentation progressive des charges d'entraînement, éviter les reprises brutales après arrêt
- Chaussures adaptées, en bon état, avec bon amorti, bilan podologique et semelles orthopédiques si besoin
- Alternance des surfaces et terrains d'entraînement
- Renforcement musculaire, travail de proprioception et de gainage, étirements adaptés à la pratique sportive
- Correction des défauts biomécaniques (appuis, posture)
- Planifier des phases de récupération et alterner les types d'exercices pour éviter la surutilisation

