



## Définition

Ostéochondrose de croissance : pathologie micro traumatique par tractions répétées des tendons sur des cartilages en croissance et contractions musculaires excessives pour l'âge.

Inflammation du cartilage de croissance du calcaneum (talon), survenant entre 10 et 13 ans, par tractions répétées du tendon d'Achille sur le calcaneum et contractions excessives des muscles des mollets.

### Sports concernés

- Sport avec courses et/ou réception de sauts et/ou appuis répétés sur les talons : course à pied, foot, gymnastique

### Symptômes

- Douleur du talon lors de la pratique du sport

### Stades de gravité

- Stade initial : douleur après effort disparaissant au repos
- Stade intermédiaire : douleur pendant et après l'effort, gênant l'entraînement
- Stade avancé : douleur permanente, gêne au quotidien, limitation fonctionnelle

### Traitements

- Repos sportif pouvant durer plusieurs semaines
- Glace 15-20 min si douleur
- Étirements doux des muscles des mollets
- Chaussures adaptées, amorti au niveau du talon (talonnette amortissante)
- Pas de massages profonds
- Pas d'infiltration de corticoïdes

### Avis médical

- Avis médical si douleur du talon apparaissant lors de la pratique du sport chez un enfant en croissance, ne pas négliger ces douleurs
- 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

### Prévention de la blessure

- Étirements réguliers et renforcement musculaire progressif des muscles des mollets (gastrocnémiens et solaire)
- Augmentation progressive des charges d'entraînement, éviter les reprises brutales après arrêt
- Chaussures adaptées à l'activité et à la morphologie, en bon état, avec bon amorti au niveau du talon, bilan podologique et semelles orthopédiques si besoin
- Varier les activités (notamment activités sans impact type vélo, natation) pour limiter la surutilisation
- Être attentif aux douleurs : réduire les entraînements dès apparition

