

Les blessures sportives

Périostite tibiale



Définition

Inflammation du périoste (membrane recouvrant l'os) du tibia due à une surcharge mécanique : hypersollicitations des insertions osseuses des muscles tibial postérieur et fléchisseur commun des orteils sur le tibia entraînant des douleurs.

Sports concernés

- Course à pied, marathon, trail, athlétisme (sprints, haies, triple saut, demi-fond)
- Plus rarement, sports avec sauts ou réceptions répétés (gymnastique, danse, hand, volley, basket...)

Facteurs favorisants

- Augmentation du volume ou de l'intensité des entraînements, courses sur terrain dur avec mauvais amortissement des semelles
- Chaussures inadaptées
- Défaut technique de la course
- Étirements insuffisants

Symptômes

- Douleur du tiers moyen du tibia (bord interne ou antérieur) lors de la pratique sportive
- Douleur partiellement calmée au repos
- Diminution des performances sportives

Traitements

- Repos sportif (10 jours minimum)
- Cryothérapie (glaçage)
- Étirements des muscles des mollets et travail postural correctif
- Contention
- Activités alternatives sans impact (vélo, natation)
- Chaussures adaptées avec amorti et semelles orthopédiques si besoin

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 de fatigue du tibia
- Douleur chronique limitant la pratique sportive

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 de course
- Étirements des muscles des mollets
- Travail technique de course
- Après blessure : reprise progressive (si course : reprise sur terrain souple et plat), être attentif aux douleurs et adapter l'entraînement si récurrence douloureuse

