

La périostite tibiale

Gare à la périostite tibiale !



Douloureuse au point de devoir dans les cas extrêmes cesser de courir durant plusieurs semaines, la périostite tibiale se diagnostique et se soigne sans souci. Un runner averti en vaut deux !

La région visée

Le périoste est une lame de tissu qui entoure les os. Il est constitué de deux couches : l'une, externe, formée de collagène ; l'autre, interne, constituée d'ostéoblastes (cellules qui participent à la minéralisation des os).

Les causes

Souvent déclenchée en début de saison, lors de la reprise d'un entraînement (intensif), la périostite (appelée 'shin splint' par les Anglo-Saxons) se développe d'autant plus que le runner évolue sur terrains durs.

Autres causes possibles : course avec rotation externe du membre inférieur ou hyperpronation du pied. Les chaussures de mauvaise qualité (notamment avec un amorti insuffisant) peuvent également être des éléments déclencheurs.

Les symptômes

La douleur provoquée par la périostite est localisée sur le tibia (généralement sur son bord interne). Elle se concentre sur plusieurs centimètres – à l'inverse de la fracture de fatigue qui est beaucoup plus localisée. Elle se déclenche très nettement lors de la pratique de la course et se soulage rapidement au repos. A terme, si elle est ignorée, elle augmente en intensité à l'effort.

A la palpation, le signal douloureux est d'intensité variable et ne se diffuse pas sur les parties molles voisines (notamment le mollet). Invisible à la radio, la périostite peut en revanche se débusquer à l'occasion d'une scintigraphie osseuse (examen lourd et coûteux peu prescrit pour ce genre de pathologies)

Traitement

Selon Dominique Poux, l'un des grands spécialistes français de la traumatologie du sport, le traitement de périostite tibiale sous ses formes bénignes repose d'abord sur l'allègement de l'entraînement. Il insiste aussi sur les points suivants :

- Traitement anti-inflammatoire
- Pansement compressif et glaçage local
- Renforcement musculaire
- Vérification du matériel et achat de chaussures neuves ou plus adaptées à la foulée
- Analyse de la technique de course
- Entraînement sur sols souples

Lorsque la douleur a disparu, il est prudent de reprendre l'entraînement de manière progressive en évitant les accélérations brutales et les séances en côte.