

**DES CONSEILS D'EXPERT
AVEC DR DARRELL MENARD**

BLESSURES FRÉQUENTES EN COURSE



LA FASCIITE PLANTAIRE

**Une structure absorbant les chocs
sous le pied**

L'aponévrose plantaire peut devenir irritée lorsqu'une mise en charge importante est appliquée à chaque fois que le pied est déposé au sol.

LA PÉRIOSTITE

**Aussi appelé le syndrome du
stress tibial médial**

Il s'agit d'une affection douloureuse causée par une inflammation des tissus mous situés à l'avant de la jambe.

LE SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE

Aussi connu sous le nom de « runner's knee »

Ce syndrome est souvent le résultat de la surutilisation/ surcharge ou encore de mouvements anormaux d'alignement de la rotule.

LES FRACTURES DE STRESS

Dans les membres inférieurs et le bassin

Ces blessures sérieuses se produisent lorsque les os sont soumis à un stress répétitif excessif. Elles provoquent de la douleur et un inconfort à la palpation des os atteints.

LE SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE

Une bande fibreuse qui longe l'extérieur de la cuisse, de la hanche au genou

Ce syndrome peut être aggravé par la friction sur plusieurs structures osseuses pendant la course. Il est souvent associé à une faiblesse musculaire autour de la hanche et du bassin.

LA TENDINOPATHIE D'ACHILLE

Le tendon d'Achille

Le tendon d'Achille est mis sous tension chaque fois qu'un coureur pousse sur le sol avec son pied et il peut s'inflammer s'il est surutilisé.

LE CLAQUAGE

Implique généralement les muscles du mollet et des ischio-jambiers

Cette blessure se produit lorsque des micro-déchirures et de l'inflammation se développent dans les muscles qui sont soumis à des forces plus importantes que celles qu'ils peuvent actuellement supporter.



WWW.CASEM-ACMSE.ORG/FR/ASK-THE-EXPERT