

La périostite tibiale

La périostite tibiale survient surtout chez les athlètes en début de saison et chez ceux qui débutent une nouvelle activité. Elle se rencontre surtout chez les coureurs, les joueurs de tennis, de volleyball, de basketball, de football et autres sports avec phases de saut.



La périostite tibiale est caractérisée par une douleur qui débute de façon insidieuse et qui est localisée au niveau de la région interne du tibia à la zone inférieure ou supérieure. Cette douleur augmente souvent avec l'entraînement et est soulagée par le repos et la glace.

Les causes reliées à ce problème sont multiples: problème biomécanique du pied (pieds plats ou creux), chaussures inadéquates (support inadéquat, manque d'absorption), surface de course ou de jeu trop dure, augmentation trop rapide de l'entraînement, faiblesse et manque de souplesse musculaire.

L'application de glace, le repos ou la diminution de la charge d'entraînement, des exercices de renforcement et d'assouplissement appropriés devraient permettre de récupérer de ce type de blessure.

Si vous présentez des signes et symptômes s'apparentant à ceux-ci, n'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute afin d'évaluer le plus rapidement possible votre problème et de le traiter adéquatement afin de retourner le plus vite possible à votre activité préférée en toute sécurité.

Afin que le mal n'empire pas, voici quelques exercices d'étirements à faire avant et après la course.

	<ul style="list-style-type: none">▪ Tirer les orteils vers le talon.▪ Garder la pose 20 secondes.		<ul style="list-style-type: none">▪ Tenir la pose 30 secondes.
<p>Appliquer de la glace pendant 15 minutes (avec un verre en styrofoam rempli de glace) en frottant la région douloureuse après la course.</p>			