

LA PÉRIOSTITE TIBIALE

SYMPTOMES

Une douleur tibiale sur la crête du tibia et/ou à l'intérieur de cette crête ; dans la moitié des cas, cette douleur est bilatérale. Il s'agit d'une douleur survenant exclusivement lors de la pratique sportive, calmée partiellement par le repos et entraînant une baisse des performances.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

La périostite tibiale est un syndrome de surmenage micro-traumatique siégeant au niveau de la crête tibiale. Cette affection est très fréquente chez les sportifs pratiquant des courses de fond.

FACTEURS FAVORISANTS

COURSE :

- reprise ou changement de l'intensité de l'entraînement, augmentation du nombre de kilomètres.
- périodes compétitives avec surmenage.
- défaut d'alignement des foulées avec rotation externe du membre inférieur.
- course sur le bord interne du pied avec hyperpronation (pronation du pied = basculement exagéré de la cheville vers l'intérieur du pied au moment de la foulée).
- pied en abduction (la pointe du pied se porte en dehors) à la phase propulsive de la foulée.
- pied plat valgus.
- rotation externe de la hanche.

TERRAIN :

- course sur terrain dur avec mauvais amortissement des semelles.
- épaulement de la route induisant une pronation du pied.

CHAUSSURES :

- chaussures inadaptées à la morphologie du pied (axes droits ou axes courbes, mauvais serrage intérieur, coque talonnière trop large, semelles inadaptées).

IL FAUT CONSULTER !

La consultation de médecine est importante car le problème majeur posé par la périostite est de la différencier de 4 autres affections :

- une fracture de fatigue
- un syndrome des loges*
- une tendinite du jambier antérieur
- et enfin, et fort heureusement rare, une tumeur osseuse

** il y a syndrome des loges lorsqu'un muscle ou un groupe de muscles se « trouvent à l'étroit » dans sa loge aponévrotique (une sorte de compartiment) par défaut de drainage liquidien, veineux ou lymphatique.*

5 affections différentes = 5 prises en charge et traitements différents.

TRAITEMENT

- repos absolu d'environ 15 jours pour les formes bénignes, et pouvant aller jusqu'à deux mois pour les formes rebelles.
- soins locaux : cryothérapie, anti-inflammatoires locaux, confection d'une contention collée (strapping).
- kinésithérapie.

Arnaud BOURJALLIAT
Médecin