

L2 - ANATOMIE - TD 2 - LA COURSE A PIEDS

BLESSURES	CAUSES
Fracture de stress métatarsien	Augmentation rapide du volume d'entraînement
<u>Métatarsalgie</u>	Appui répété ou inhabituel irritant les structures
<u>Fasciopathie plantaire</u>	Irritation du fascia sous le pied
Entorses	Externe, interne ou double entorse – différents stades.

Différents grades d'une entorse :

- **Grade I** – élongation ou légère déchirure du ligament, causant peu de douleur lors de la marche
- **Grade II** – déchirure partielle plus importante; la marche est douloureuse
- **Grade III** – déchirure complète; la marche est habituellement impossible

BLESSURES	CAUSES
Périostite	Inflammation du périoste – foulée ou terrain trop dur
Fracture de stress tibial	Souvent suite à une périostite non soignée.
<u>Tendinopathie achilléenne</u>	Vitesse, côtes, saut, chocs, surentrainement, poids
Syndrome de loge antérieur	Pression du à l'engorgement du muscle=>fourmi
<u>Tenosynovite du tibial antérieur</u>	<u>Trailer</u> , descente=>sollicite les releveurs
Claquage/déchirure mollet	Fatigue, surentrainement, mal échauffé.....

BLESSURES	CAUSES
Syndrome <u>fémoro patellaire</u>	En <u>arriere</u> et autour du genou => surcharge
Syndrome de la bandelette <u>ilio tibiale</u>	Face latérale du genou
<u>Tendinopathie patellaire</u>	Surcharge de travail – raideur – déficit <u>antero posterieur</u> – <u>subluxation externe</u> de la <u>patella</u> ...

BLESSURES	CAUSES
Claquage / déchirure quadriceps	Mauvais échauffement, surentrainement, surcharge ou surintensité
Claquage / déchirure <u>ischio jambiers</u>	Mauvais échauffement, surentrainement, surcharge ou surintensité Déficit en <u>ischio</u> Manque de souplesse

BLESSURES	CAUSES
Coxarthrose (arthrose de la hanche)	Génétique et traumatismes ponctuels. Contrairement aux croyances, l'activité prévient de l'arthrose
Bursite trochantérienne	Affaissement de la hanche si les fessiers ne travaillent pas correctement.
Lombalgie du coureur	Course à haute vitesse et descente – psoas trop raide
<u>Tendinopathie proximale des ischio-jambiers</u> (tendinite de la fesse)	Les professionnels de santé font parfois la confusion avec le fessier ou le piriforme.
Tendinite du moyen fessier	Souvent même cause que pour la bursite trochanter
Fracture de stress de la hanche	Col du <u>fémur</u> . Scintigraphie et IRM permettent de diagnostiquer
Syndrome d'accrochage de la hanche	conflit <u>fémoro-acétabulaire</u> avec lésion du bourrelet acétabulaire

PREVENTION BLESSURES

- Renforcement musculaire comme vu précédemment
- Bon ratio agoniste/antagoniste
- Montée progressive du volume et de l'intensité des séances
- Etirements adaptés à la typologie des séances ainsi que leur place dans l'entraînement.
- Travaille excentrique sur les ischios
- Alimentation/hydratation (Macro et micro nutrition)
- Etirements psoas-lombalgie
- MASSAGE – MASSAGE TRANSVERSAL PROFOND (MTP)
- ROULEAU – BALLE POUR TRIGGER

