

Coureurs, aux ble

Tendinite, fracture de fatigue, entorse... font trop souvent partie du quotidien de nombreux runners. D'autres, plus prudents et mieux informés, ne sont jamais blessés.

Les blessures ne sont pas une fatalité car on peut :
1/les éviter
2/les guérir même en continuant à courir... Voici comment faire.

● PAR STÉPHANIE PAICHELER,
PHOTOS VINCENT LYKY



Les si d

1 La périostite tibiale

Le diagnostic. Cette inflammation touche de nombreux coureurs. Sur le banc des accusés, un surmenage sportif, un terrain trop dur, des chaussures avec un amorti insuffisant... La douleur, qui se déclenche en courant, est localisée sur le tibia.

Je guéris comment ? D'abord, en allégeant l'entraînement. Ensuite, en demandant à un podologue de me fabriquer des semelles correctrices. Car la périostite est souvent provoquée par une hyperpronation du pied. Enfin, je peux appliquer une pommade anti-inflammatoire et de la glace deux-trois fois par jour durant dix minutes sur la zone concernée.

2 La tendinite

Le diagnostic. C'est l'inflammation d'un tendon. Le coureur à pied peut souffrir de plusieurs tendinites, localisées au pied (tendinite du tendon d'Achille), au genou (tendinite de la bandelette ilio-tibiale), etc. En cause, un excès d'entraînement, un manque d'hydratation, des kilos en trop...

Je guéris comment ? En allant voir un kiné pour faire des étirements. En faisant fabriquer des semelles correctrices par un podologue. En me reposant. En utilisant des anti-inflammatoires.

dites stop blessures !

grandes classiques du coureur à pied

3 La fracture de fatigue

Le diagnostic. Comme son nom l'indique, quand on en fait trop, trop vite, le tissu osseux peut être fragilisé. En cas de stress répété ou inhabituel, il se fissure, encore et encore, jusqu'à la fracture. Chez le coureur à pied, ce sont souvent les métatarsiens ou le tibia qui sont touchés.

Je guéris comment ? Pas de secret, il faut arrêter la course, au minimum six semaines. Très long, mais pas le choix. C'est à ce prix que les os pourront se réparer.

4 L'aponévrosite plantaire

Le diagnostic. Des chaussures inadéquates, des microtraumatismes répétés, une hyperpronation... et l'aponévrosite plantaire (membrane fibreuse enveloppant le muscle) s'enflamme. Le résultat : une douleur localisée sous le talon.

Je guéris comment ? En prenant mon mal en patience puisque l'arrêt de la course doit être de quelques semaines. L'application de glace reste efficace. Pour éviter les récurrences, je peux demander à un podologue de me confectionner des semelles correctrices. Si la douleur est supportable et qu'elle n'augmente pas, on peut continuer à courir.

5 La déchirure

Le diagnostic. Cela correspond à la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires. Chez le coureur, la déchirure a souvent lieu au niveau des ischio-jambiers (arrière de la cuisse). Souvent ressentie comme un coup de poignard, la douleur est si violente qu'elle impose l'arrêt immédiat de l'exercice.

Je guéris comment ? D'abord par du repos, au minimum quatre semaines. C'est long mais nécessaire. Il est également recommandé de mettre de la glace trois-quatre fois par jour sur la zone douloureuse. La glace est le meilleur anti-inflammatoire – et sans effets secondaires ! Elle aide en outre à activer la circulation sanguine, donc à réparer les tissus plus vite.

6 L'entorse de la cheville

Le diagnostic. C'est un étirement ou une déchirure des ligaments de la cheville. Elle a souvent lieu sur terrain accidenté ou sur un sentier présentant un obstacle imprévisible : le pied se tord sur une pierre, une racine... La douleur est souvent vive.

Je guéris comment ? En suivant le protocole GREC : G comme glace (à appliquer trois-quatre fois par jour), R comme repos, E comme élévation (du pied), C comme compression (avec une bande élastique).



On se blesse toujours pour les mêmes raisons...

Je vais trop vite, trop fort

Les efforts doivent être progressifs, tant au niveau du volume d'entraînement que de la vitesse de course. Une augmentation brutale du kilométrage hebdomadaire peut entraîner des blessures car le corps n'a pas eu le temps de s'adapter. Par exemple, le tissu osseux peut être détruit, entraînant une fracture de fatigue. Du stress au travail, des difficultés passagères à la maison, de mauvaises conditions météo... tous ces facteurs doivent également être pris en compte afin de ne pas accumuler des "couches" de fatigue. Vous n'êtes pas une machine! Quand votre emploi du temps est surchargé ou que la fatigue devient trop importante, remplacez les sorties longues ou de fractionné par des séances plus courtes courues en endurance.

Je refuse les RTT dans mon planning d'entraînement

La récupération, très peu pour vous? Dommage... Car vous vous exposez ainsi à des tendinites ou lésions musculaires. Si, un matin, vous ne vous sentez pas d'aller courir, alors... n'y allez pas. Tout simplement! On a tendance à croire qu'une séance manquée va faire échouer l'ensemble d'un plan d'entraînement. C'est faux, on ne perd pas ses acquis en une semaine. Encore moins en une journée.

Je zappe les échauffements

Comme pour un diesel, la montée en puissance du cœur doit être progressive. Si vous partez à fond la caisse, vous risquez de griller votre moteur. Un démarrage lent et progressif, sur 10 à 15 mn, permet de réveiller doucement les différents groupes musculaires sollicités.

Une augmentation brutale des kilomètres est dangereuse. Être progressif dans son effort est une des premières précautions à prendre pour éviter la blessure.





FRANCK ALVEROLA
45 ans, 3h30 au
marathon de Nice,
14h20 à l'Ironman
de Nice

« La blessure ? Connais pas ! »

« Mon secret ? L'équilibre. Il m'arrive de manger de la choucroute ou de boire du vin rouge, mais je ne suis jamais dans l'excès. Je ne fume pas, je prends des compléments alimentaires (magnésium, oméga-3, antioxydants), j'ai un sommeil réparateur. Surtout, je sais écouter les signaux que m'envoie mon corps. Si j'ai mal aux tendons, par exemple, je veille à mieux m'hydrater. Et lorsque je commence à avoir mal au dos, je vais voir mon ostéopathe. Il fait "mes réglages" comme un mécanicien le ferait avec une voiture. »

J'oublie de m'étirer

Qu'est-ce qui redonne aux muscles toute leur élasticité et relâche les tensions sur les tendons ? Des étirements doux, réalisés sans forcer. Des étirements actifs après votre échauffement (quadriceps, ischio-jambiers, triceps) et passifs après votre séance (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers). Comptez 10 mn avant et après la course et n'hésitez pas à vous reporter à notre édition de mai 2011 (*Jogging International* n° 319) pour tout savoir sur le sujet. Pour ceux qui n'aiment vraiment pas s'étirer après l'entraînement, consacrez une séance par semaine aux étirements entre deux entraînements.

Je ne bois pas assez d'eau

Lorsque vous courez, le taux d'acide urique dans votre sang augmente en flèche. S'ils ne sont pas éliminés, ces déchets se déposent sur les tendons et les rigidifient. La rupture du tendon d'Achille a souvent lieu l'été, quand le soleil est au zénith et qu'on ne boit pas suffisamment. L'hydratation doit se faire avant, durant et après la course. « La bonne dose, c'est 400 à 500 ml par heure d'effort », recommande le docteur Anthony Valour, du Centre de médecine du sport de Lyon.

J'ai des kilos en trop

« A chaque foulée, les genoux supportent huit à neuf fois le poids du corps », explique le docteur Anthony Valour. Sachant cela, on mesure l'importance d'être à son poids de forme pour préserver ses articulations. Pour cela, rien de mieux que de suivre les conseils de l'autorité en la matière, le PNNS (Programme national nutrition santé). Le bon quota, c'est : au moins cinq fruits et légumes par jour, trois produits laitiers par jour, des féculents à chaque repas et, selon l'appétit, de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour, en limitant les matières grasses, les produits sucrés et le sel. Comment savoir si vous êtes en surpoids ? Calculez votre IMC (indice de masse corporelle) selon la formule suivante : votre poids divisé par votre taille en mètre au carré (ou allez directement sur la page d'accueil de notre site www.jogging-international.net, onglet "Testez votre forme"). Vous obtenez un résultat entre 18,5 et 25 : votre corpulence est jugée "normale". En dehors de cette fourchette, n'hésitez pas à consulter un médecin pour faire un bilan.

Je suis routinier

Toujours courir sur du bitume n'est pas recommandé. Un sol dur traumatise les articulations, les muscles, les cartilages, etc. L'idéal est de courir les deux tiers de vos séances sur des terrains plus souples, sur terre ou sur herbe. Courir toujours sur des chemins peut également être pénalisant le jour d'une épreuve sur route. L'important est donc de varier régulièrement.

S'hydrater avant, durant et après la course est indispensable pour prévenir certaines blessures, en particulier les tendinites.

Je suis monomaniaque

OK, vous êtes passionné de course. Mais consacrer un peu de votre temps à d'autres disciplines sportives n'a que des avantages. Le vélo, par exemple, est un sport en décharge, c'est-à-dire sans impact. On évite ainsi les traumatismes liés aux chocs encaissés par les muscles et les tendons à chaque foulée, mais on développe dans le même temps son endurance. Autre sport à privilégier : la natation, pour les mêmes raisons.

Mes chaussures sont vintage

Si vous attendez que vos runnings soient déchirés pour les mettre à la poubelle, il y a un problème. Usées, leur amorti devient insuffisant et les chaussures peuvent causer des tendinites ou rachialgies, douleurs de la colonne vertébrale. Il faut les changer toutes les 150 heures de course en moyenne. Le modèle devra dépendre de la morphologie de votre pied : êtes-vous pronateur (votre pied bascule vers l'intérieur), universel (vos pieds sont en position neutre) ou supinateur (votre pied bascule vers l'extérieur) ? Autres critères de choix : la fréquence de vos entraînements, les sols sur lesquels vous effectuez vos séances, votre poids, le confort du chaussant... Au début, utilisez vos chaussures neuves en alternance avec les anciennes pour que l'adaptation soit progressive.

N'attendez pas que vos chaussures soient complètement usées pour en changer. Leur amorti n'est pas éternel... Et choisissez des runnings conformes à la morphologie de votre pied.



Bonne nouvelle, on peut courir pour guérir plus vite

Etre au repos total à cause d'une blessure, c'est la punition pour le coureur. Dur pour le moral et le capital entraînement. Heureusement, il existe le plus souvent une alternative pour se remettre en mouvement.

« **L**orsqu'un coureur est blessé, le repos complet est rarement le meilleur traitement », affirme Christophe Le Brun, kinésithérapeute du sport. Pas question de perdre ses acquis et d'entrer dans la spirale du désentraînement ! Pour autant, toute reprise doit être progressif : « Un premier test, c'est dix, quinze minutes. Si cela se passe bien, on augmente peu à peu la dose, de 10 % par semaine en volume. » Le mouvement permet de conserver les acquis cardiovasculaires, d'accélérer la régénération des tissus, d'entretenir l'élasticité des fibres musculaires. Si la course n'est pas permise dès le premier jour post-blessure, il est possible et même recommandé de se rabattre momentanément sur d'autres sports en attendant : vélo, natation, aquajogging, stepper, elliptique... Ces activités étant sans impact, le risque est limité. Physiologiquement et mentalement, c'est une aubaine pour le coureur.

Avec une tendinite

Quand on sent la douleur arriver, on peut continuer à courir, mais on arrête le frac-



tionné, les sprints et les côtes. On diminue le volume et on varie les surfaces (chemins, sous-bois...) pour éviter les mouvements répétitifs. En parallèle, on se fabrique des tendons plus forts avec un kiné.

Après une lésion musculaire

Après quatre ou cinq jours, on peut pratiquer un sport de remplacement (vélo, natation). Dès sept à dix jours de repos, on peut réenvisager des footings dans le but d'entraîner une vascularisation au sein du muscle pour accélérer la cicatrisation. On fait également des exercices pour resynthétiser des fibres musculaires (par exemple en se mettant sur la pointe des pieds et en redescendant tout doucement).

En cas d'aponévrosite plantaire, tendinopathie d'Achille ou rotulienne, périostite ou fracture de fatigue

Après un repos strict, il faut, durant la reprise, proscrire le dénivelé ainsi que les exercices de vitesse et de résistance, mais on peut augmenter progressivement le volume en endurance. Pour toutes ces blessures, n'oubliez jamais que la douleur reste un signal d'alarme. Il faut donc toujours la prendre en compte, sous peine d'aggraver votre cas... ■

La méthode Pilates : tout bénéf pour reprendre

Pour reprendre en douceur après une blessure, l'idéal est d'alterner la course à pied avec des disciplines peu traumatisantes mais bonnes pour le cœur et la souplesse.

L'aquarunning, par exemple, vous fera travailler votre endurance. Le principe : marcher ou courir sur un tapis installé au fond d'une piscine. Autres exercices appropriés : ceux de la méthode Pilates, pratiquée dans les Studios Pilates ou les clubs de gym. Des mouvements doux et sans impact.

Né en 1880, l'Allemand Joseph Pilates avait une santé (très) fragile et un corps chétif. Pour se renforcer, il invente toute une série d'exercices (plus de 500) à réaliser sur des machines ou au sol, avec des accessoires (gros ballon,

élastiques, etc.). Dans les années 1920, les danseurs new-yorkais sont les premiers à s'emparer de sa méthode, suivis peu à peu par de nombreux autres adeptes. Ces machines pleines de sangles et de ressorts ressemblent à des engins de torture, mais elles sont extrêmement douces pour le corps. Et très efficaces pour soigner tendinites, blessures musculaires, maux de dos chroniques, etc. Donc conseillées pour une reprise tout en douceur après blessure. Le secret ? Des mouvements contrôlés au millimètre près, sous l'œil d'un instructeur. Pas de geste brusque, pas de choc, pas de douleur. A la clé, une meilleure posture, plus de souplesse et de force, des articulations préservées, des tendons renforcés et un corps galbé.