

SYNDROME DU COUSSINET GRAISSEUX

En préparant votre saison de *trail*, vous décidez d'intégrer plus de dénivelé de course. Vos descentes prolongées sur les pentes des centres de ski se font à haute vitesse. Vos genoux sont peut-être solides, mais vos talons, eux, en ressortent meurtris. Résultat: vous ne pouvez plus déposer votre talon gauche au sol. Trop douloureux.

S'il y a une place où vous rêvez d'avoir plus de gras, c'est bien sous le talon. Le coussinet graisseux est un assemblage de cellules graisseuses circonscrites dans des petites alvéoles fibreuses. Cette structure anatomique a comme rôle de protéger l'os de votre talon, le calcanéum, de l'impact au sol. Ce coussinet « absorbant » peut s'irriter, se fragiliser et même s'amincir si un stress plus important qu'à l'habitude lui est imposé.

Votre attaque par le talon lors de vos longues descentes a traumatisé votre coussinet. La palpation et la pression de votre talon provoquent de la douleur. Le plan de traitement est assez simple, il consiste à protéger la structure en ajoutant plus d'absorption sous le talon. Le *taping* et les orthèses plantaires sont aussi indiqués pour décharger les zones sensibles et réduire la douleur.


Une fois la douleur atténuée, on se permettra d'augmenter graduellement la pression ponctuelle appliquée au talon: arrêt du *taping*, un peu plus de pieds nus et moins d'absorption dans les chaussures... question d'augmenter la tolérance au stress compressif de ce tissu.

Traitement à court terme

1. Porter des chaussures de type Crocs dans la vie de tous les jours.
2. Faire un bandage de soutien protecteur (*taping*)* ou une orthèse.
3. Remplacer les entraînements de course par du vélo et de la natation.
4. Réduire les descentes de côtes.
5. Réduire l'attaque par le talon et faire de petits pas.
6. Courir avec des chaussures absorbantes mais à talons bas.

* Consulter la section Suppléments de www.kmag.ca pour la vidéo explicative.



Une manière sécuritaire d'augmenter votre volume de course est d'intégrer de la course en sentiers. Incorporer graduellement à votre volume hebdomadaire ces surfaces irrégulières vous fera varier votre gestuelle. Ce ne seront pas toujours les mêmes tissus qui seront stressés, et vous diminuerez ainsi les risques de blessures de surutilisation. 



STARAS / FOTOLIA

Q&R

→ blessures

Q J'ai entendu dire que juste 5 min de course par jour sont suffisantes pour ma santé. Est-ce vrai?

R Une étude a récemment démontré qu'aussi peu que 5 à 10 min d'activité cardiovasculaire quotidienne diminuait autant le risque de décès que de s'entraîner davantage. Par contre, si le but est d'augmenter la qualité de vie et réduire les maladies de façon optimale, 30 min par jour sont nécessaires.

Q Radiographies à l'appui, mon médecin m'a dit que j'ai de l'arthrose aux genoux et que la course à pied n'est plus indiquée pour moi. Qu'en pensez-vous?

R La course à pied n'est fort probablement pas la cause de votre arthrose. De plus, continuer de courir vous aidera à en limiter la progression et à mieux vivre avec cette affection chronique. Allez-y graduellement et écoutez vos symptômes. La douleur et le gonflement, s'il y a lieu, ne devraient ni augmenter ni persister après vos entraînements.

Vous avez une question pour notre chroniqueur? Écrivez-nous à courrier@kmag.ca.