

LA TENDINOPATHIE DES ISCHIOJAMBIERS

VOUS AVEZ FAIT VOS PREMIERS PAS DE COURSE EN SENTIER POUR PROFITER DES COULEURS AUTOMNALES, MAIS DEPUIS VOTRE DERNIÈRE GROSSE SORTIE BIEN GARNIE EN MONTÉES, VOUS SENTEZ UNE DOULEUR PROFONDE ET PRÉCISE JUSTE EN DESSOUS DU PLI FESSIER.

1 %

Coût énergétique supplémentaire nécessaire pour courir avec 100 g de masse additionnelle aux pieds, généralement dans les chaussures. Équivaut à 1 kg ajouté autour du ventre. Pour améliorer vos performances en réduisant votre dépense énergétique, maigrissez… des pieds!

SHUTTERSTOCK/C

La tendinopathie des ischiojambiers, qu'on appelle aussi parfois « tendinite de la fesse » ou « douleur du pli fessier », désigne une irritation du tendon proximal des ischiojambiers. Elle cause une douleur précise, localisée sous la fesse, à l'attache du tendon située sur la tubérosité ischiatique (l'os sur lequel on s'assoit). Cette douleur augmente lorsqu'on se penche vers l'avant, demeure assis longtemps, fait des *squats* profonds et monte des côtes ou des escaliers.

Cette pathologie affecte principalement les coureurs récréatifs ou débutants ainsi que ceux qui s'entrainent depuis peu en sentier. Elle survient généralement après qu'on ait introduit rapidement des activités qui placent l'ischiojambier sous tension dans une position de hanche-flexion, comme des montées de côtes, puisque cette posture comprime le tendon sur l'ischion.

Signes et symptômes clés

- Cette tendinopathie se présente par une douleur précise localisée sous le pli fessier, qui est quelquefois confondue avec des douleurs aux muscles fessiers ou référées du bas du dos (c'est-à-dire ressentie sous le pli fessier mais causée par le bas du dos).
- Cette douleur est principalement reproduite par les mouvements contre résistance d'extension de hanche ou de flexion du genou (par exemple, amener contre une résistance le talon vers la fesse).
- La palpation du tendon peut être douloureuse.

Traitement à court terme

- Dès l'apparition des premiers symptômes, cessez temporairement les activités douloureuses comme faire des flexions sur jambes (*squats*), ou monter des côtes ou des escaliers.
- Évitez de rester assis longtemps afin de ne pas comprimer le tendon, ou utilisez un coussin en forme de beigne pour décomprimer la zone douloureuse.
- Abstenez-vous d'appliquer de la glace ou des gels antalgiques et de prendre des anti-inflammatoires, car ces modalités nuisent à la guérison des tissus.
- Continuez à bouger à l'aide d'activités de transfert qui déchargent le tendon, comme la natation avec flotteur jambier (*pull-buoy*).
- Effectuez des exercices de renforcement isométrique (sans mouvement) des ischiojambiers dans une posture où la jambe est alignée avec le tronc (par exemple, pousser le talon contre un mur en position debout, en vous assurant que votre hanche demeure droite, et non fléchie).

Traitement à long terme et prévention

- Après quelques jours de repos complet pour laisser l'irritation du tendon se résorber, reprenez tranquillement la course en quantifiant votre stress mécanique : sortez d'abord quelques minutes à la fois, sur le plat, à une allure lente.
- Écoutez votre corps, laissez-vous guider par vos symptômes pour éviter le retour ou l'intensification de la douleur, et ce, tant pendant l'entrainement que dans l'heure qui suit et le lendemain.
- Augmentez d'abord votre volume d'entrainement, très graduellement et sans intensité, en sortant de plus en plus souvent chaque semaine, jusqu'à courir six jours sur sept (note : 5 minutes, ça compte !).
- Quand votre corps vous indiquera qu'il y est prêt, allongez progressivement vos sorties, puis ajoutez à votre horaire des intervalles longs à allure modérée, puis des séances de vitesse, et enfin des sorties qui comprennent des montées.
- Pour protéger vos ischiojambiers d'une nouvelle tendinopathie compressive, augmentez davantage leur tolérance au stress mécanique compressif en intégrant des flexions sur jambes de plus en plus profondes, de plus en plus lourdes et de plus en plus rapides.
- Si vous constatez que vos ischiojambiers sont plus raides d'un côté que de l'autre, assouplissez-les.

Consultez la version numérique.

Revue de littérature

CADENCE ET FRACTURE DE STRESS

Courir à une cadence basse accroît le risque de fracture de stress. C'est ce que révèle une étude prospective effectuée auprès de 54 coureurs de cross-country de niveau universitaire. Suivis pendant trois ans, près de la moitié de ces athlètes (24) ont subi 32 fractures de stress aux membres inférieurs. Pour ces coureurs, chaque pas additionnel par minute diminuait de 5 % le risque de subir une fracture de stress. Quel que soit votre profil, faire plus de petits pas et courir léger est toujours avisé.

Kliethermes, S. A. et coll. *British Journal of Sports Medicine*, 2021.



ADOBE STOCK/C

Q&R blessures

Q Quelle chaussure est la meilleure pour prévenir les blessures ?

R Celle à laquelle vous êtes adapté pour courir, si vous n'êtes pas blessé. Si vous êtes débutant en course, préférez des chaussures simples à indice minimaliste élevé. Dans le cas où vous êtes régulièrement blessé au genou, à la hanche ou au dos, reprenez progressivement la course avec des chaussures qui ont des indices minimalistes de 70 % ou plus. Celles-ci faciliteront l'intégration d'une biomécanique plus protectrice. Si vous souhaitez améliorer vos performances, faites une transition graduelle vers une chaussure plus légère.

vrai ou faux

Courir des marathons accroît le risque de développer de l'arthrose aux genoux.

FAUX. Non seulement la course à pied n'est pas dommageable pour les cartilages des genoux et des hanches, mais elle est excellente pour les solidifier, et ce, peu importe l'âge, le poids, l'expérience et la distance de prédilection de la personne. Les coureurs récréatifs sont moins nombreux à souffrir d'arthrose que les non-coureurs. Quant aux personnes plus âgées qui ont de l'arthrose, courir retarde la pose de prothèses de genoux et de hanches.

mot clé blessures

Rapport professionnel ou connexion sociale positive entre le patient et le thérapeute, établi par un mélange subtil de plusieurs ingrédients comme l'écoute active et l'empathie, l'**alliance thérapeutique** constitue un des principaux facteurs prédictifs du succès de la guérison… bien avant la modalité thérapeutique utilisée. Coureurs, choisissez soigneusement VOTRE professionnel de la santé.

Blaise Dubois est physiothérapeute, fondateur de La Clinique Du Coureur et coauteur du livre *La santé par la course à pied*.