

La périostite

C'est quoi ?

- Réaction du périoste du tibia liée aux **impacts répétés** en course et en saut.
- Souvent appelée "shin splint" ou MTSS.
- Les muscles soléaire et tibial postérieur **tirent de façon répétée** sur l'os



Causes fréquentes :



- Augmentation **trop rapide** de la charge :
 - course
 - sauts
 - bonds
 - reprise brutale
- **Facteurs associés** :
 - antécédent de périostite / fracture de stress
 - fatigue, stress, alimentation
 - cycles menstruels perturbés

Symptômes :

- Douleur diffuse sur **+ de 5 cm** le long du tibia.
- Douleur surtout **pendant** la course.
- **Rare** au repos.

À différencier :

- fracture de fatigue
- syndrome des loges



Comment gérer ?



- Le repos complet n'est **pas toujours** nécessaire.
- **Adapter** la charge d'entraînement.
- Garder une douleur **≤ 3/10** qui disparaît le lendemain.
- Favoriser vélo, natation, renforcement.
- La **récupération** peut prendre plusieurs semaines à plusieurs mois.

Renforcement



- Objectif : **augmenter la tolérance des tissus.**
 - Mollets & tibial postérieur
 - Quadriceps & fessiers
 - Pliométrie progressive
 - Charges lourdes progressives
 - Toujours sous le seuil douloureux

“ La périostite se soigne rarement par le repos seul, mais surtout par une meilleure gestion de la charge et un renforcement progressif ”

PLUS D'INFOS

