

Fracture de fatigue

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport



Une fracture de fatigue apparaît lorsque que les capacités d'adaptation de l'os sont dépassées par une surcharge de travail. La course à pied est le sport le plus générateur de fracture de fatigue. Elle touche davantage les femmes. Les principales localisations sont le tibia, le tarse et les métatarses.

Les facteurs favorisants

sont les troubles morphologiques (pied creux, longueur de jambes différente, jambes arquées ou en X), augmentation non progressive et soudaine de l'intensité/volume d'entraînement, changement brutal de surfaces, chaussures usées/inadaptées, faible densité osseuse, faible masse grasse, arrêt des règles, apports alimentaires non suffisants.

Le traitement comprend :

- repos relatif : arrêt de la course 4 à 12 semaines, pratique des sports en décharge pour maintien des capacités physiques (aquarunning, vélo, natation),
- reprise progressive de la course lorsqu'il n'y a plus de douleur à la palpation et dans la vie courante
- correction des facteurs favorisants.