

# Blessures du runner : Ce que l'on sait vraiment...

Nombreuses sont désormais les études qui recensent de manière précise les blessures – plus ou moins sérieuses – consécutives à la pratique du running. Celle publiée dans les années 90 par le Docteur Van Mechelen, membre de l'Université d'Amsterdam, reste une référence. Résumé.

Le point de départ consiste d'abord – comme c'est généralement le cas avant d'aborder les sujets qui fâchent – à rappeler que la course à pied est bonne pour la santé. Affirmant que **le running est l'une des activités sportives les plus populaires**, l'étude hollandaise signée par le Dr. Van Mechelen, s'attache à synthétiser toute la littérature scientifique sur le sujet. Elle rappelle immédiatement ses effets négatifs en terme de blessures. Et souligne que ceux-ci doivent être pris en compte.

Courir de manière régulière mais non intensive en participant occasionnellement à des épreuves de longue distance (du type marathon) soumet à un risque annuel de blessures compris entre 37 et 56%. Certains facteurs jouent des rôles déclencheurs. Le plus objectif et avéré étant la quantité de kilomètres courus ou le temps consacré à la pratique sportive.

Van Mechelen a relevé des statistiques comprises **entre 2,5 et 12,1 blessures déclarées pour 1000 heures de running**. La plupart de ces blessures touchant – comme on s'en doute – les membres inférieurs. La partie la plus souvent touchée était (là aussi pas vraiment une surprise !) le genou.



**Entre 50 et 75% des blessures liées à la course à pied sont la conséquence d'une répétition du même mouvement et donc d'une sur-utilisation.** Chiffre inquiétant : près de la moitié des technopathies déclarées et soignées conduisent à des cas de récives. Celles-ci conduisant :

- Dans 30 à 90% des cas à une limitation ou cessation de la pratique sportive

- Dans 20 à 70% des cas à une consultation médicale et traitement
- Dans 0 à 5% des cas à un arrêt de travail

L'aspect le plus intéressant du travail effectué par les scientifiques hollandais dirigés par le Docteur Van Mechelen consiste dans la confirmation qu'**il existe peu de preuves objectives pour dire les causes de blessures du runner**. Van Mechelen insiste ainsi sur le fait que le fait de s'échauffer avant l'effort, la pratique d'exercices d'étirements, la taille, le déséquilibre musculaire, la raideur naturelle ne sont pas clairement (en tout cas de manière définitive) à ranger dans la catégorie des déclencheurs des technopathies du coureur.

D'autres facteurs – âge, sexe, courir en côte ou sur terrain dur, pratiquer d'autres sports – sont clairement étrangers à tout déclenchement de bobos plus ou moins sérieux. Finalement, Van Mechelen ne retient qu'une poignée d'éléments comme étant aggravants et possiblement précurseurs de blessures : le manque d'expérience ou au contraire le fait courir en compétition avec des totaux de kilométrage hebdomadaires excessifs.

La conclusion de **l'étude conseille tout de même de manière très convaincue aux runners blessés de faire preuve de patience dans leur convalescence** et de ne reprendre la course à pied qu'une fois totalement guéris et d'apprendre à reconnaître les symptômes de blessures pour savoir les soigner dans les meilleurs délais.