

Le top 10 des blessures du runner



De nombreuses études ont été menées lors des dernières décennies pour déterminer les régions les plus visées par les blessures consécutives à la pratique du running. Voici les tendances les plus significatives.

Faut-il rappeler les fondamentaux ? Sans doute. Courir n'est pas sans risque. Courir peut déclencher des lésions plus ou moins sérieuses des membres inférieurs.

Les facteurs favorisant l'apparition de blessures ou de leurs récurrences a déjà fait l'objet d'un sujet sur Runners.fr. Pour résumer :

- Entre 35 et 55% des pratiquants réguliers de la course à pied sont victimes chaque année d'une blessure plus ou moins sérieuse.
- L'augmentation trop précipitée du kilométrage hebdomadaire est source de lésions.
- Le surpoids, le mauvais matériel (ou un matériel mal adapté) sont à prescrire.
- Les sujets jeunes (moins de 34 ans) semblent plus susceptibles de souffrir de blessures récidivantes.

Zones les plus touchées

Ce qui nous amène à zoomer sur les zones les plus touchées par les blessures. Personne ne sera surpris que la star n°1 (si l'on peut s'exprimer ainsi) est le genou.

Qu'il s'agisse du syndrome de la bandelette ilio-tibiale (aussi surnommé essuie-glace), du syndrome rotulien ou de la chondropathie (altération du cartilage), le genou reste l'articulation la plus sollicitée et celle qui réagit le 'moins bien' à la répétition des contraintes.

Dans son ouvrage, *Technopathies du jogging*, le Docteur Dominique Poux, spécialiste de la traumatologie sportive, cite l'étude menée par Michael Chambers – concernant la topographie des lésions.



On y apprend que les régions les plus visées sont :

Genou 38%

Pied 24%

Jambe 15%

Fosse lombaire 11%

Cuisse 7%

Hanche 5%

Top 10 des blessures

D'après une autre étude célèbre menée par Van Mechelen, les fréquences des blessures est multipliée par trois lorsqu'un runner modifie son entraînement pour passer de trois à cinq séances hebdomadaires. Le seul fait de courir 45 minutes plutôt que 30 multiplie par deux la fréquence des 'accidents' consécutifs à la pratique sportive.

Voici le Top 10 des atteintes microtraumatiques du coureur à pied :

1. Syndrome rotulien (inflammation du cartilage de la rotule)

2. Périostite tibiale

3. Tendinite d'Achille
4. Aponévrosite plantaire
5. Tendinite rotulienne
6. Bandelette ilio-tibiale (essuie-glace)
7. Fracture de fatigue des métatarsiens
8. Fracture de fatigue du tibia
9. Tendinite du jambier postérieur
10. Tendinite des péroniers latéraux

A noter, pour conclure, que cinq blessures présentes dans ce Top 10 sont des atteintes tendineuses.