



ULTRA SPORTS SCIENCE

Les blessures musculo squelettiques du sportif

Pour les athlètes et les entraîneurs

Les blessures les plus courantes du coureur à pied sont représentées par :

- la douleur fémoro-patellaire (Syndrome rotulien)
- la tendinopathie d'Achille
- le syndrome de ma bande iliotibiale (TFL, Syndrome de l'essuie-glace)

Ces problèmes représentent 1 à 24% des blessures lors d'une course continue et 18 à 22% des blessures lors des épreuves à étape.

On va ensuite retrouver tout une variété de blessures liées à la pratique du sport et notamment spécifiques aux ultra sports.

Avec notamment, sur une liste qui n'est pas exhaustive :

- les tendinopathies achilléennes,
- les fasciites plantaires,
- les syndromes fémoro-patellaires,
- les tendinopathies des fléchisseurs dorsaux,
- les tendinopathies patellaires,
- le syndrome de stress tibial,
- les lésions du quadriceps,
- les bursites trochantériques,
- les bursites du psoas,
- les tendinopathies des extenseurs des orteils,
- les entorses de cheville,
- le syndrome ilio-tibial,
- les lésions des gastrocnémiens,
- les tendinopathies du Long extenseur de l'hallux, des fibulaires, les lésions du tibia antérieur.

Pour éviter ces blessures, plusieurs points peuvent être respectés :

- La prévention du surentraînement (essentiellement par réduction du kilométrage hebdomadaire couru au profit du kilométrage marché et respect de période de récupération entre les entraînements intenses)
- Travailler progressivement le travail en descente pour éviter les pathologies au niveau des genoux
- Le travail de la proprioception pour notamment entraîner la flexion de la cheville.
- Attention aux choix des chaussures
- Faire une correction par un podologue si besoin
- Ne pas courir que sur des surfaces dures mais varier les terrains à l'entraînement
- La restauration du glycogène par un apport d'hydrate de carbone et de protéine dans l'heure suivant un effort intense
- Mais aussi le port de chaussettes synthétiques pour éviter les ampoules (les phlyctènes).
- **Ne pas prendre d'anti inflammatoires non stéroïdiens**, ils sont facteurs de risque pour les blessures.

PORTER ASSISTANCE



Je porte assistance à tout autre compétiteur en difficulté qui aurait besoin de mon aide.

SOUSCRIRE À UNE ASSURANCE



Je souscris à une assurance adaptée aux risques de la pratique de mon sport (Couverture des frais d'hélicoptère).