



[blessures]

## LA LOMBALGIE DU COUREUR

→ BLAISE DUBOIS

VOTRE PRÉPARATION POUR UN MARATHON À L'AUTOMNE VA BON TRAIN. DANS LA PHASE SPÉCIFIQUE, VOUS INTÉGREZ DES ENTRAÎNEMENTS EN CÔTE, ENTRE AUTRES DURANT VOS INTERVALLES À HAUTE VITESSE.

Après une descente prolongée, vous sentez votre dos travailler plus que d'habitude. Le lendemain matin, rien ne va plus. La levée du corps est difficile et elle est accompagnée de tensions et de raideurs très importantes. Votre dos est un véritable bloc de ciment. Même la marche est laborieuse.

La course à haute vitesse et les descentes de côtes augmentent de façon importante les mouvements en extension des vertèbres lombaires. Ces mouvements inhabituels pour certains coureurs irritent les facettes articulaires, ces articulations qui relient les vertèbres entre elles.

Repos obligé. Malgré la consultation d'un spécialiste, vous perdez deux semaines d'entraînement de qualité. Mais ce repos vous aura finalement été bénéfique, puisqu'au jour J, vous battez votre record personnel... même en dosant la fameuse côte du trentième kilomètre !



**Vous êtes vulnérable aux ampoules ?** Préparez votre peau en la tannant et en augmentant sa résistance à la friction : tous les matins, appliquez le jus d'un demi-citron sur chaque pied, puis séchez bien ; quelques fois par semaine, intégrez de la course pieds nus, chaque fois une minute de plus, selon votre tolérance.

### Consultez rapidement si :

1. vous ressentez une douleur qui irradie dans les jambes, en dessous du genou ;
2. certains orteils sont engourdis ;
3. vos jambes semblent moins puissantes ;
4. la douleur persiste après trois jours.

### Autotraitement initial :

1. Choisissez des postures qui réduisent la douleur.
2. Appliquez de la chaleur 20 min par 2 h.
3. Trouvez une activité de transfert non douloureuse (le vélo, par exemple).
4. Reprenez votre course en suivant un programme graduel, fractionné, sur le plat et à basse vitesse. **km**

## Q&R

**Q** J'ai une tension à la voûte plantaire depuis plusieurs mois. Que puis-je faire ?

**R** Vous pourriez consulter un professionnel de la santé qui est spécialiste en course à pied ; l'automassage est aussi une bonne manière de désensibiliser les zones de douleurs persistantes. Étirez votre gros orteil vers le haut pour étirer la corde (le fascia) sous votre pied. Avec l'autre main, massez le dessous du pied en appliquant une bonne pression.

**Q** J'ai l'impression qu'en courant, j'ai davantage de douleurs quand je vis de grosses périodes de stress au travail ou lorsque je dors moins. Y a-t-il un lien ?

**R** Certainement ! Le sommeil est un ingrédient essentiel à la récupération physiologique, neurologique et tissulaire. Le stress, quant à lui, est souvent nuisible à cette récupération : non seulement vous percevez davantage vos éventuelles douleurs, mais vous guérissez aussi moins vite de vos blessures !