

[blessures]

SYNDROME DE LOGE

→ **BLAISE DUBOIS**

ALORS QUE VOUS COUREZ, UNE PRESSION IMPORTANTE SUR LE DEVANT DES JAMBES VOUS OBLIGE À ARRÊTER. DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES, VOS SORTIES SE LIMITENT À 20 MIN : AU-DELÀ DE CE TEMPS, UNE DOULEUR INTENSE DANS LES JAMBES ET UN ENGOURDISSEMENT DES PIEDS VOUS FONT SOUFFRIR.

Lorsqu'un muscle est sollicité, il s'engorge d'eau et grossit. Il arrive que cette expansion de volume soit limitée, car le muscle se trouve à l'intérieur d'une loge composée d'os et de membranes fibreuses peu extensibles. Pour certains coureurs, la pression à l'intérieur de la loge devient suffisamment forte pour que des douleurs apparaissent. Parfois, cette pression comprime les nerfs qui cheminent à l'intérieur de la loge, ce qui engourdit le dessus du pied.

Ce problème est d'ordre biomécanique, et ce, même si plusieurs médecins ont longtemps cru que seul un traitement chirurgical, qui consistait à agrandir la loge en coupant l'enveloppe du muscle, pouvait le régler. Maintenant, nous savons que quelques conseils permettent souvent de régler ce problème invalidant et que certaines interventions simples suffisent à réduire l'attaque talon qui augmente le travail musculaire du tibial antérieur, muscle impliqué dans cette pathologie.

Q&R

Q On m'a proposé une infiltration de cortisone pour ma tendinite d'Achille. Qu'en pensez-vous ?

R Pour traiter les tendinites, les infiltrations de cortisone sont de moins en moins utilisées et sont proposées pour des cas exceptionnels seulement. Leur effet fragilisant sur les tissus incite les médecins à les utiliser avec beaucoup de prudence et à les éviter dans le traitement des tendons d'Achille.

Q J'use beaucoup les bords externes des talons de mes chaussures de course. Est-ce bon ou mauvais ?

R L'usure de la semelle externe traduit des phases de friction. Lorsque cette usure s'observe au talon, elle indique une phase de freinage dans la biomécanique de course et une perte d'efficacité. Choisir un talon moins haut et améliorer votre technique de course sont deux options souhaitables si vous visez de meilleures performances.



Si une nouvelle douleur se manifeste sous le devant du pied, il s'agit probablement d'une métatarsalgie. Le meilleur traitement consiste à diminuer la pression dans la zone douloureuse. Il est possible de pratiquer un trou dans la semelle interne de votre chaussure ou d'ajouter une bosse juste avant la zone de douleur, le temps que la douleur disparaisse. Un professionnel de la santé saura bien vous orienter.

Traitement (à intégrer en ordre de priorité)

- ① Choisir une chaussure de type minimaliste sans talon (*zéro drop*).
- ② Courir à une cadence de 180 pas par minute, peu importe la vitesse. Il s'agit donc d'effectuer de petits pas.
- ③ Faire peu de bruit.
- ④ Attaquer le sol plutôt sur le devant du pied ou à plat.

Précision diagnostique

L'histoire du patient est souvent suffisante pour se prononcer sur un diagnostic de syndrome de loge antérieure. De plus, il est possible de préciser ce diagnostic grâce à une petite machine avec laquelle on peut mesurer la pression à l'intérieur de la loge juste après un exercice provoquant les douleurs.

● Blaise Dubois est physiothérapeute et fondateur du site web lacliniqueducoureur.com.