

[blessures]

LA MÉTATARSALGIE, UNE ÉPINE DANS LE PIED

→ BLAISE DUBOIS

VOTRE FIN DE SAISON DE *TRAIL* S'AVÉRAIT PLUS QUE SATISFAISANTE JUSQU'À CET ENTRAÎNEMENT DE MONTAGNE, PENDANT LEQUEL LE DÉNIVELÉ IMPORTANT VOUS FORÇANT À L'APPUI SUR L'AVANT-PIED VOUS A FAIT REGRETTER VOTRE ASCENSION.

La métatarsalgie désigne une douleur située sous le pied, au niveau du coussin graisseux, juste avant les orteils. L'appui répété au-delà des habitudes irrite ces structures. Le traitement initial consiste à protéger la région douloureuse au moyen d'une chaussure absorbante et d'un support métatarsien

(proéminence en mousse qui, apposée sur la semelle interne, diminue la pression appliquée sur la zone douloureuse). Des modalités anti-inflammatoires (glace, médication) peuvent aussi être utilisées avec modération si vos exigences fonctionnelles sont élevées ou vos objectifs rapprochés. Les orthèses plantaires sont une option valable à court terme, le temps que vos structures retrouvent leur santé.

L'ensemble de ces modalités protectrices est à éviter à long terme si vous voulez prévenir ce type de blessures. Intégrer graduellement des déplacements pieds nus (marche ou course) serait plus judicieux, question d'augmenter votre tolérance au stress d'appui.

Votre saison de *trail* est terminée et l'hiver arrive... voici le temps de vous reposer et de rêver à de grands projets.

Les irritants les plus fréquents

1. Augmentation des entraînements de vitesse
2. Augmentation des entraînements en côtes
3. Augmentation des entraînements avec sauts
4. Diminution de la protection ou de l'absorption de la chaussure
5. Changement biomécanique pour un appui sur l'avant-pied 

Q&R

Q Que puis-je faire pour éviter les courbatures post-entraînement ?

R La prévention passe simplement par le bon dosage des mouvements stressants comme la descente de côtes. Tout est question d'habitude. Plusieurs modalités de traitement et de prévention ont été évaluées, et les résultats sont décevants : stretching, bain de glace, bain contraste, vitamine C, massage, etc. Rappelez-vous que les courbatures font partie du processus d'adaptation : ça fait mal, mais ce n'est pas si mauvais. Dosez d'abord, patientez ensuite.

Q On m'a diagnostiqué une épine de Lenoir il y a cinq ans. Pensez-vous que je pourrai courir à nouveau un jour ?

R Certainement ! L'épine de Lenoir (épine osseuse observée sous le talon) n'est pas un problème pour bon nombre de personnes qui en ont une sans le savoir. Si une douleur au talon vous limite dans vos activités, traitez-la comme une fasciite plantaire.

DKart- iStockphoto

L'hématome sous-unguéal, ou ongle noir, est la résultante d'une percussion répétitive de celui-ci sur le bout de la chaussure. Pour prévenir ce problème, portez de bonnes chaussettes de même que des chaussures une pointure plus grande qui laissent de l'espace aux orteils. Gardez vos pieds au sec, coupez vos ongles à ras les orteils et lacez vos chaussures fermement pour prévenir le glissement du pied dans la chaussure, surtout lors de la course en descente.

