

TYPES DE BLESSURES

SELON LE STRESS APPLIQUÉ

Il est cliniquement observé que les pathologies du coureur sont causées par différents types de stress mécanique. Certaines blessures identifiées comme pathologies de charge surviennent après des entraînements où les charges mécaniques ont soudainement été trop importantes : courir plus vite, sauter, monter des côtes, etc. Les pathologies de répétition, quant à elles, apparaissent davantage lors d'entraînements où une même gestuelle est répétée. L'augmentation du volume ou de longues sorties de course, le plus souvent sur route, sont propices à l'apparition de ce type de pathologies. Les pathologies d'amplitude sont plutôt constatées lorsque les tissus sont soumis à des contraintes inhabituelles en termes d'amplitude. Un bon exemple de sollicitation en amplitude est la descente de côtes à haute vitesse, laquelle amène le rachis lombaire à se courber en extension. Cette contrainte trop importante par rapport aux habitudes peut alors irriter les articulations du dos. Comprendre l'association entre les pathologies et le type de stress appliqué sur le corps permet de mieux orienter le coureur blessé.

