

PÉRIOSTITE

Le périoste est un tissu qui recouvre la surface de l'os. Il est très riche en nerfs et en vaisseaux sanguins qui se confondent avec les insertions des muscles de l'os. Une périostite est l'irritation et l'inflammation des fibres musculaires fixées sur le tibia. Elle est liée aux microtraumatismes des contractions musculaires répétées.



FACTEURS POUVANT CAUSER LA PÉRIOSTITE

- Problème biomécanique, pied pronateur (avant-pied varus)
- Surface de course ou de jeu trop dur
- Chaussures inadéquates
- Augmentation trop rapide de l'entraînement
- Sports impliquant des sauts
- Faiblesse ou manque de souplesse musculaire

SYMPTÔMES

- Douleur localisée sur la surface interne du tibia

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Limiter les activités (repos)
- Appliquer de la glace sur le site de douleur
- Porter une bonne chaussure incluant des orthèses plantaires

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse plantaire



Elle comprend un support de l'arche longitudinale interne pour soutenir le naviculaire et un fort biseau médial pour diminuer la tension sur des muscles fixés sur le tibia. Un suivi périodique de l'orthésiste est nécessaire pour diminuer la correction de l'avant-pied.

Chaussure



Une chaussure stable incluant un long contrefort interne, une semelle absorbante et une hauteur de talon afin de décharger la pression sur le tibia.