

Traiter la périostite tibiale - Fiche conseil

La périostite est une inflammation du périoste, la membrane qui enveloppe l'os du tibia. Elle est causée par des vibrations, des traumatismes répétés ou des tractions importantes des muscles sur cette membrane. Elle est notamment fréquente chez les sportifs pratiquant la course à pied de façon intensive.

- Respectez une période de repos relatif, en diminuant l'intensité de vos entraînements (en fréquence et en distance). Durant cette phase de repos relatif, privilégiez des sports sans impact (cyclisme, natation, rameur, musculation).
- En cas de douleur, cessez immédiatement l'exercice.
- Si vous pratiquez la course à pied, évitez de courir sur des surfaces trop dures comme le bitume.
- En cas de douleurs, appliquez de la glace sur la zone douloureuse. La glace doit être appliquée à travers un tissu et jamais directement sur la peau.
- Vérifiez que votre chaussage est bien adapté.
- Si des semelles orthopédiques vous ont été prescrites, utilisez-les pour chaque entraînement. Vous pouvez également utiliser des chaussettes de contention lors de vos activités sportives.
- Après guérison, la reprise de votre activité physique devra être progressive en respectant des périodes de repos.