

Fiche conseils

La pubalgie du sportif est un syndrome douloureux de la région pubienne qui touche un grand nombre d'athlètes pratiquant des sports de pivot et cisaillements. Voici quelques conseils pour prévenir les récives.

- Respectez une période de repos relative, en diminuant la charge de vos entraînements (en quantité et en distance), sur une période minimale de 2 ou 3 semaines. En cas de douleur, cessez immédiatement l'exercice.
- Pratiquez des assouplissements systématiques des adducteurs, du psoas et des ischio-jambiers et mobilisez vos hanches. Votre kinésithérapeute pourra vous proposer des exercices à faire à domicile. Un renforcement des muscles de la paroi abdominale permet également la stabilisation du bassin. Soyez particulièrement assidu sur ces exercices au cours de l'intersaison sportive, pour éviter un déconditionnement.
- Vérifiez que votre chaussage et votre type de crampons sont bien adaptés. De même, si vous avez des semelles orthopédiques prescrites par votre médecin, utilisez-les bien pour chaque entraînement.
- Soyez assidus sur le traitement prescrit par votre médecin et sur les exercices préconisés par votre kinésithérapeute.
- Reprenez progressivement la charge des entraînements pour ne pas réveiller la douleur. Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.