

LA PERIOSTITE TIBIALE

La périostite tibiale est une pathologie fréquente chez les sportifs qui pratiquent des activités sollicitant beaucoup le pied, comme la course à pied, la danse ou le rugby. Elle se caractérise par une inflammation du périoste, la membrane qui recouvre le tibia, et provoque une douleur le long de cet os. Dans cet article, nous allons vous expliquer les causes, les symptômes et les traitements de la périostite tibiale.

Les causes de la périostite tibiale

La périostite tibiale est due à des microtraumatismes et des ondes de choc répétés sur le périoste, lors d'une pratique sportive intense ou mal adaptée. Ces contraintes mécaniques entraînent une traction excessive des tendons qui s'insèrent sur le tibia, et une inflammation du périoste. La périostite tibiale est donc considérée comme une pathologie de surcharge, qui apparaît souvent lorsque l'on augmente brutalement la fréquence, la durée ou l'intensité des entraînements.

Il existe également des facteurs de risque favorisant l'apparition de la périostite tibiale, comme :

- Le type de terrain : les surfaces dures comme le bitume ou le béton augmentent les chocs sur le tibia.
- Le type de chaussures : des chaussures usées, non adaptées à la morphologie du pied ou au type de foulée peuvent altérer l'amorti et la stabilité du pied.
- La morphologie du pied : un pied creux, plat ou pronateur peut modifier la répartition des forces sur le tibia.
- La posture : une mauvaise alignement du bassin, du genou ou de la cheville peut entraîner des déséquilibres musculaires et articulaires.
- La fatigue : un manque de récupération ou de sommeil peut diminuer la capacité du corps à absorber les chocs et à se régénérer.

Les symptômes de la périostite tibiale

Le principal symptôme de la périostite tibiale est une douleur localisée sur le bord interne du tibia, qui peut être antérieure (en avant) ou postérieure (en arrière). La douleur peut être diffuse ou ponctuelle, et varier en intensité selon le stade d'évolution de la pathologie. Elle apparaît généralement pendant ou après l'effort, et s'atténue au repos. Elle peut aussi se manifester au lever, lors de la marche rapide ou de la descente d'escaliers.

La douleur peut s'accompagner d'une sensation de raideur, de gonflement ou de chaleur au niveau du tibia. Dans les cas les plus sévères, la douleur peut persister au repos et empêcher toute activité sportive. Il faut alors consulter un médecin pour écarter le risque d'une fracture de fatigue du tibia, qui est une complication possible de la périostite tibiale.

L'imagerie de la périostite tibiale est parfois nécessaire. Le diagnostic reste surtout clinique mais en cas de doute, il est nécessaire de faire des examens complémentaires : l'échographie peut montrer une apposition périostée, L'IRM peut montrer une inflammation du périoste, voire un œdème osseux, La Scintigraphie est pour moi l'examen de référence.

IL FAUT CONSIDERER A MON AVIS, QUE LES PERIOSTITES SONT DES PATHOLOGIES PRE FRACTURAIRES

: ELLES PREFIGURENT DES FRACTURES DE FATIGUE.

Le traitement de la périostite tibiale repose sur plusieurs mesures :

- Le repos : il faut arrêter temporairement l'activité sportive qui provoque la douleur, et privilégier des activités moins traumatisantes pour le tibia, comme le vélo, la natation ou l'aquagym.
- La glace : il faut appliquer de la glace sur le tibia pendant 15 à 20 minutes, plusieurs fois par jour, pour diminuer l'inflammation et l'œdème.
- Les anti-inflammatoires : il faut prendre des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'ibuprofène ou le naproxène, sous prescription médicale, pour soulager la douleur et l'inflammation.
- Les étirements : il faut étirer régulièrement les muscles du mollet (gastrocnémien et soléaire), qui sont souvent contracturés et responsables d'une traction excessive sur le périoste.
- Le renforcement musculaire : il faut renforcer les muscles stabilisateurs du pied et de la cheville (tibial antérieur, péroniers latéraux), qui permettent d'améliorer l'amorti et le contrôle du pied.
- Les semelles orthopédiques : il faut consulter un podologue pour réaliser des semelles sur mesure, qui corrigent les éventuels défauts de posture ou de statique du pied, et réduisent les contraintes sur le tibia.
- Le choix des chaussures : il faut choisir des chaussures adaptées à son type de pied, de foulée et de terrain, et les changer régulièrement (tous les 500 à 800 km).
- La reprise progressive : il faut reprendre l'activité sportive de façon progressive, en respectant les principes de l'entraînement (durée, fréquence, intensité, récupération), et en évitant les terrains trop durs ou accidentés.

La durée du traitement varie selon la sévérité de la périostite tibiale, mais il faut compter en moyenne entre 4 et 8 semaines pour une guérison complète. Il est important de respecter les consignes du médecin et du kinésithérapeute, et de ne pas reprendre le sport trop tôt, au risque d'aggraver la situation.