



[blessures]

# FESSES DE FER

→ BLAISE DUBOIS

VOTRE DOULEUR SOUS LA FESSE DROITE DURE DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES. VIENT-ELLE DE VOTRE COURS D'AÉROBIE «FESSES DE FER», DE VOTRE PROGRAMME DE COURSE OU DE VOS POSTURES ASSISES ?

La tendinopathie proximale de l'ischio-jambier est un problème fréquent chez la coureuse récréative. Souvent confondu par les professionnels de la santé avec les douleurs d'origine lombaire et les douleurs musculaires des muscles fessiers ou du muscle pyramidal, cette blessure cause une douleur localisée sous le pli fessier. Elle est principalement reproduite avec un mouvement talon-fesse contre résistance. Sans traitement adéquat, cette tendinopathie peut persister plusieurs mois.

Consultez votre physio qui vous exposera son plan de traitement. Comme pour toutes les tendinopathies, ce plan se résumera en : 1) un bon dosage des activités ; 2) un programme excentrique de renforcement\* ; 3) les anti-inflammatoires à éviter. Avec sérieux et rigueur, durant quelques semaines, vous investirez les quelques minutes par jour nécessaires pour régler définitivement ce problème.

## Les termes

Les termes *tendinite*, *tendinose* et *tendinopathie* ont tous la même origine : *-ite* signifie plus spécifiquement « inflammation », et le terme *tendinite* est approprié les premiers jours ; le suffixe *-ose* entre dans la composition des noms de maladies et indique une dégénérescence, c'est-à-dire que l'affection est présente depuis un certain temps ; l'élément *-pathie*, aussi utilisé pour les maladies touchant un organe, veut dire que ce dernier est affecté en tout temps.

## La posologie des exercices

1. Pratiquer 2 fois par jour, matin et soir.
2. Compléter des séries de 20 à 40 répétitions.
3. Faire de 3 à 5 séries de tous les exercices.
4. Supporter une charge ou une tension de l'élastique selon la douleur (acceptable si légère durant l'exercice mais non après). km



Si une douleur importante et subite apparaît (entorse, claquage, contusion musculaire), appliquez rapidement 15 min de glace sur la structure anatomique, immobilisez avec un bandage élastique, utilisez des béquilles et consultez un professionnel spécialisé. Celui-ci évaluera la gravité de la lésion et vous donnera des conseils appropriés pour la suite du traitement.

## Q&R

**Q** Il y a dix ans, j'ai eu une chirurgie au genou pour mon ligament croisé antérieur et mon ménisque. Puis-je courir un marathon ?

**R** Oui (dans la majorité des cas). Il faut être très progressif, écouter votre corps, éviter le gonflement du genou et avoir une technique de course qui le protège. Pour diminuer le stress sur le genou, courez en faisant peu de bruit, à petits pas et avec des chaussures minimalistes.

**Q** À la suite d'un claquage, j'ai des douleurs persistantes au mollet. Les bas de compression pourraient-ils être appropriés ?

**R** Je recommande parfois les bas compressifs pour ce type de problème. Je les conseille aussi pour les voyages en avion si vous avez tendance à faire de l'œdème aux jambes. Je suis par contre plus ambivalent quant à leur effet sur la récupération, et très sceptique quand on les utilise pour améliorer ses performances.

\* Consultez la vidéo dans la section Suppléments sur [www.kmag.ca](http://www.kmag.ca).

● Blaise Dubois est physiothérapeute et fondateur du site web [lacliniqueducoureur.com](http://lacliniqueducoureur.com).