

LA PÉRIOSTITE

▶ Quésaco ?

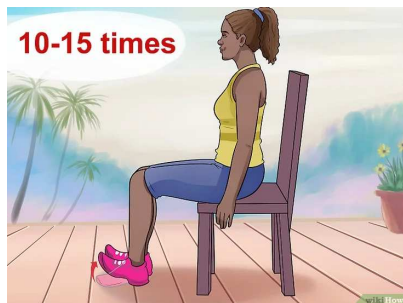
- ▶ Les **périostites tibiales** font référence à la douleur dans la partie inférieure des jambes pouvant provenir de diverses causes, mais qui sont en général le résultat de la course ou de la marche pratiquée avec trop d'intensité. La douleur peut survenir dans la partie antérieure ou postérieure de la jambe, sous le genou. C'est une douleur liée à l'inflammation de la membrane entourant le tibia...

▶ Les solutions

- ▶ Limiter la pratique ***intensive*** de la course à pied
- ▶ Courir de préférence sur des sols meubles
- ▶ Glacer pour soulager la douleur
- ▶ Muscler le mollet antérieur ou muscle tibiale



LA PÉRIOSTITE



- S'asseoir sur une chaise en gardant une bonne posture et les pieds sur le sol
- Soulever les orteils (en les ramenant vers le tibia) aussi loin que possible sans douleur, en enfonçant les talons dans le sol
- Maintenir la position pendant quelques secondes, puis relâcher lentement votre pied au sol.
- Faire 3 blocs de 10 à 15 répétitions.
!\\ on peut faire travailler chaque pied individuellement ou bien simultanément.
 - Après quelques semaines de réalisation, on pourra réaliser le même exercice debout, en appui contre un mur, en gardant une bonne posture.
 - Lorsque l'exercice deviendra facile, l'utilisation d'élastiques permettra d'augmenter la difficulté et de renforcer davantage votre muscle tibial antérieur.



- Etendre une serviette au sol
- Se tenir debout sur le bord de la serviette avec les pieds écartés à la largeur des hanches en ancrant fermement les pieds au sol ! S'appuyer contre un meuble si nécessaire
- Recourbez les orteils d'un pied pour saisir le bord de la serviette et la tirer vers soi !
- Poussez la serviette pour la remettre à sa position initiale.
- Faire 3 blocs de 10 à 15 répétitions avec chaque pied !



- Marcher sur les talons
- Commencer par 3 séries de 20m entrecoupées par les 2 autres exercices !
- Augmenter la distance au fur à mesure des séances (jusqu'à 5-10min cumulées maximum)