

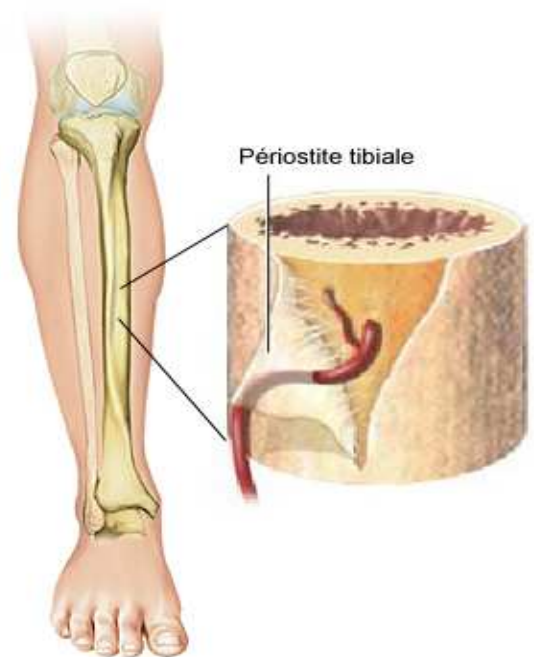
Périostite (Shin splint)

La périostite est l'irritation inflammatoire de la membrane externe de l'os. La plus commune, est la périostite du tibia. Cette inflammation est occasionnée par la force de traction du muscle sur le périoste de l'os de la jambe. Généralement, la périostite tibiale est associée aux sports ayant une composante de course ou de saut. Parmi les causes, nous pouvons identifier l'absence ou la courte durée des séances d'étirements et d'échauffement. Le mauvais choix de chaussures pour une activité peut également occasionner une périostite, de même que le changement du type de surface sur laquelle vous pratiquez votre activité.

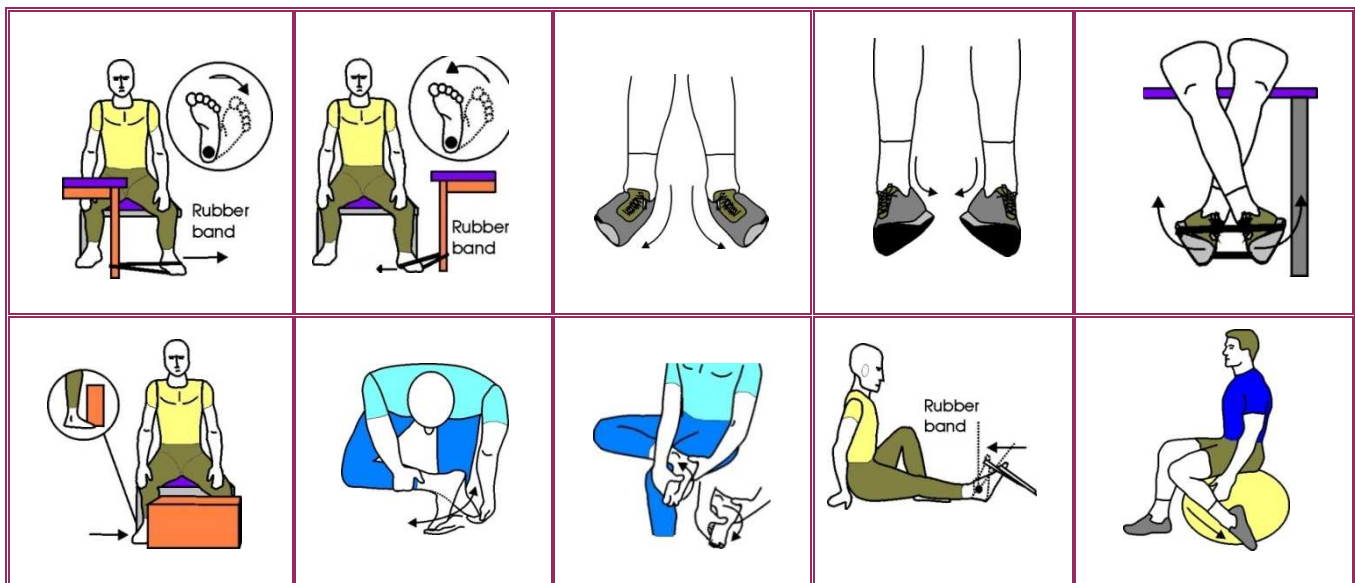
Il faut éviter de courir sur une surface dure ou sur la pointe des pieds. Si vous faites trop de pronation ou de dorsi-flexion, si vous avez un "toe out" ou un valgus de la cheville, vous êtes plus susceptible de développer des périostites. Les risques de développer une fracture de stress sont augmentés chez les personnes qui ont des périostites. Il faut favoriser une absorption et une stabilité adéquate des chaussures.

http://www.mckinley.uiuc.edu/handouts/shin_splints/shin_splints.html

- en anglais seulement



Exercices:



1. Faire rouler une bouteille ou un rouleau à pâte sur la face latérale et/ou antérieure de votre jambe. Faire attention de ne pas appuyer trop fort.
2. Se tenir debout sur une jambe
 - 1) dans un cadre de porte
 - 2) yeux fermés
 - 3) sur un coussin ... sur une planche d'instabilité, un coussin d'instabilité, un trampoline. Maintenir la position 1 minute.

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.