

## Apophysite de Sever

L'Apophysite de Sever survient la plupart du temps chez les jeunes de 8 à 15 ans et est causée par une croissance plus rapide des os par rapport aux muscles et tendons. Ceux-ci deviennent donc plus tendus. Par conséquent, la tension au point d'insertion se trouve augmentée. Le point d'insertion se situe au niveau de l'apophyse du calcanéum. Nous pouvons alors observer une inflammation à cet endroit. Cette pathologie est généralement associée à un trouble de circulation au niveau de cet os pendant la croissance. La plupart du temps, l'Apophysite de Sever est présente chez les garçons et est liée aux microtraumatismes causés par la pratique d'activité sportive.



<http://www.printo.it/pediatric-rheumatology/information/Francia/12.htm>

<http://www.sportsinjuryclinic.net/cybertherapist/back/achilles/achillesapoph.htm>  
- En anglais seulement

[http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/osteocondrite-\(generalites\)-3399.html](http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/osteocondrite-(generalites)-3399.html)

### Autres appellations :

- Apophysite calcanéenne postérieure
- Maladie de Sever

## Exercices



1. Exercice à faire à l'école :  
Assis sur une chaise ; jambe tendu ; orteil pointant vers le plafond ; pousser les fesses vers l'arrière.

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.