

# COURIR SANS TENDINITE

Dr Béchir BOUDJEMAA

Dr Saber BOUHDIBA

Pour courir sans tendinite, il convient de définir la tendinite et ses facteurs favorisants. Le tendon est le prolongement du muscle et permet la transmission de la contraction musculaire sur l'os de l'articulation et donc la production du mouvement articulaire.

Le tendon est constitué de fibres de collagène et d'élastine riches en eau. Le tendon dégénère progressivement au cours la vie de sa part structure histologique.

La tendinite du tendon d'Achille est la tendinite le plus fréquemment rencontré chez le coureur à pied et est le lot des consultations de médecine du sport.

Courir sans tendinite implique plusieurs précautions de différent ordre :

- **Hygiène de vie, diététique et hydratation** : la déshydratation, l'excès de certains aliments, les déséquilibres alimentaires quantitatifs ou qualitatifs avec excès de poids sont des facteurs favorisants de tendinites.
- **L'âge** entre en jeu mais on a souvent l'âge de la mauvaise utilisation de ses tendons !
- **La programmation de l'entraînement** et les objectifs doivent être progressif et raisonnable. les techniques d'étirements,

d'assouplissement ou de Pilates sont intéressantes pour lutter contre les raideurs musculaires et les rétractions tendineuses.

- **Le choix des chaussures** doit être adapté à la morphologie du coureur, aux distances de course ; Un bilan podologie est conseillé afin d'éliminer une cause morpho statique (pieds plats ou creux, anomalie de l'arrière pied ou du genou, inégalité de membres inférieurs)
- **Un bilan médical général de médecin du sport** est conseillé pour tout coureur occasionnel qui augmente son kilométrage. ce bilan est obligatoire pour l'obtention d'une licence sportive ou pour une compétition (certificat de non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition) Ce bilan permet éliminer d'autres facteurs médicaux favorisant les tendinites (caries dentaires, troubles métaboliques, pathologies rhumatismales...)

Courir est une activité simple, ludique, naturelle, sans contrainte horaire. La progression est constante mesurable au temps et au kilométrage.

Toute douleur de pied, de cheville doit alerter le pratiquant et le motiver à aller consulter son médecin du sport qui se chargera de faire le diagnostic et d'orienter le coureur vers différentes personnes compétentes (podologue, kinésithérapeute, diététicien, dentiste, magasins de chaussures de sport et club de coureurs chevronnés).