MIEUX VAUT prévenir...

Évidemment, courir n'est pas sans risques. Mais heureusement pour nous, il suffit souvent de respecter un certain nombre de règles simples afin de s'épargner la majorité des blessures sportives. Un physiothérapeute et notre entraîneur nous donnent leurs meilleurs conseils.

1. Avancer lentement

«Pour prévenir les blessures sportives, il faut absolument y aller progressivement pour ne pas surmener le corps», affirme Stéphane Lamy, physiothérapeute chez Kinatex Sports Physio Rockland à Montréal. Environ 70 % des blessures liées à la course à pied surviennent parce que les gens en font trop, trop rapidement et que le corps n'est pas prêt. «Quand on n'a jamais couru, il faut commencer avec un programme qui combine la marche et la course», recommande Jean-Denis Thomson, notre entraîneur et directeur du département d'entraînement chez Énergie cardio. Progressivement ne veut toutefois pas dire y aller mollo les premières fois, puis se lancer par la suite à fond de train dans la course. «Une bonne règle à suivre est de ne pas dépasser plus de 10 % d'augmentation de la distance d'entraînement par semaine», ajoute-t-il.

2. Faire évaluer son niveau de forme

«L'évaluation de notre condition physique permet de déterminer quel est notre niveau de forme», explique M. Thomson. Il est ensuite plus facile d'établir la bonne intensité de course. «Cela peut aussi nous aider à choisir le bon programme de course à pied», poursuit-il. Cette évaluation donne aussi l'occasion de nous assurer que cette activité correspond à nos objectifs et qu'elle est adaptée à nos capacités physiques.

3. Suivre un programme d'entraînement adapté

«L'un des meilleurs moyens d'éviter les blessures sportives est de suivre un programme d'entraînement adapté à notre niveau de forme», mentionne Stéphane Lamy. «Il existe plusieurs programmes de course à pied, dont ceux que nous vous proposons dans cet ouvrage (voir en page 18), mais l'idéal est de recourir au service d'un entraîneur qui nous en concoctera un sur mesure», ajoute Jean-Denis Thomson. «Quel que soit le programme de course choisi, il est important de le suivre à la lettre pour éviter les blessures», conclut M. Lamy.

> «Je me suis blessé au talon d'Achille récemment. C'est un peu ma faute, car je ne me suis pas donné assez de temps pour récupérer.»
>
> **— Patrice Godin, coureur depuis 8 ans**

4. Bien se préparer

«Si on veut éviter les blessures, il est nécessaire d'avoir un minimum de condition physique avant de commencer à courir», souligne M. Lamy. «Il est important d'ajouter des exercices de musculation et de flexibilité au programme de course», soutient M. Thomson.

5. Prendre rendez-vous avec un pro de la course

«On ne doit pas présumer que c'est normal pour tout le monde de courir», dit M. Lamy. Il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste de la course et de la biomécanique, surtout si on veut entreprendre un programme d'entraînement pour un demi-marathon ou un marathon. «L'analyse de notre technique de course permet de repérer certains problèmes et d'apporter les correctifs nécessaires qui permettront d'avoir le meilleur alignement possible et, par conséquent, d'éviter les blessures», ajoute Jean-Denis Thomson.

6. Se procurer de bonnes chaussures de course

La course à pied peut être une activité éprouvante pour le corps. Aussi, l'utilisation d'une chaussure inadéquate peut favoriser l'apparition de blessures. «Si on veut éviter les blessures, il est impératif de s'acheter des chaussures de course de qualité», conseille M. Lamy. «Il faut aussi s'assurer qu'elles sont bien ajustées à notre style de course», renchérit Jean-Denis Thomson.

7. Consulter un spécialiste dès l'apparition des premiers symptômes

Il vaut mieux consulter une clinique de physiothérapie et de médecine sportive dès l'apparition des premiers symptômes d'une blessure sportive. «Cela peut faire toute la différence entre une blessure passagère et une blessure qui s'éternise pendant des mois», soutient Stéphane Lamy. Après tout, mieux vaut prévenir que guérir!

ET LES PETITES DOULEURS? QUELQUES TRUCS POUR S'EN DÉBARRASSER

- **Le point de côté** Commencer la course très lentement et augmenter graduellement l'intensité.
- **Les ampoules** S'assurer d'avoir la bonne pointure de souliers, lacer adéquatement ses chaussures et porter deux paires de chaussettes (une paire mince, en polypropylène, par exemple, qui sera en contact avec la peau, et une paire de chaussettes conçues spécifiquement pour la course qu'on portera par-dessus la première).
- **Les crampes musculaires** S'hydrater suffisamment (avant, pendant et après la course), s'échauffer adéquatement et boire des boissons sportives qui contiennent des sels minéraux (si la course dépasse une heure ou s'il fait très chaud).
- **Les ongles noirs** S'assurer de porter la bonne taille de chaussures (au moins une demi-taille plus grande que celle de nos souliers de ville), couper ses ongles d'orteils régulièrement, lacer adéquatement ses souliers, éviter de courir sur la pointe des pieds et limiter les courses en descente.
- **Les courbatures** Éviter les efforts excessifs ou inhabituels.
- **Les frottements** Étaler une fine couche de vaseline ou de crème antifrottement sur les zones vulnérables (intérieur des cuisses pour les femmes et mamelons pour les hommes, par exemple), porter des vêtements composés de matériaux synthétiques qui évacuent l'humidité et opter pour un soutien-gorge ayant des coutures lisses.

PHOTOS: DREAMSTIME.IC

Comment savoir SI L'ON EST BLESSÉ?

Trop de coureurs endurent des sensations douloureuses sans prendre les mesures nécessaires pour régler le problème. Du coup, la blessure s'aggrave et, au lieu de simplement ralentir l'entraînement, la personne doit cesser de courir pendant une période prolongée. Voici ce que tout bon coureur devrait savoir avant, pendant, et après s'être blessé.

PHOTO: DREAMSTIME/C

AVANT

Signes à observer afin d'éviter d'aggraver une blessure.

• **Courbatures.** Il est normal d'éprouver des sensations inconfortables après un entraînement, surtout quand celui-ci est intense ou long. Les courbatures atteignent leur pic de 24 à 48 heures après un entraînement. Il est cependant anormal que ces sensations durent plus de 72 heures. Si c'est le cas, cela constitue un signal d'alarme.

• **Chaleur, rougeur et enflure.** Une blessure est normalement associée à un phénomène d'inflammation. Plus ces symptômes sont prononcés, plus la réaction inflammatoire est élevée et la blessure, grave.

• **Sensibilité à la pression.** Si la douleur est reproduite ou augmente lorsqu'on appuie sur la zone en question, c'est signe de blessure.

• **Douleur pendant la course.** Si on ressent une douleur tout au long de la course, il faut s'y attarder, car il est fort possible que cette sensation soit associée à une blessure. Si la douleur est ressentie en début de course, mais disparaît après quelques minutes, il ne faut pas la prendre à la légère. Certaines blessures de course présentent ces symptômes. Une tendinopathie du tendon d'Achille dans sa première phase en est un bon exemple. Soyez vigilants.

• **Douleur après la course.** Certaines blessures sont sourdes pendant la course, mais se font entendre après. Si on a de la difficulté à marcher normalement ou à mettre du poids sur une jambe, on doit interpréter cela comme un signal d'alarme.

• **Douleur vive.** Si on a une douleur vive pendant ou après une course, le signal d'alarme est déclenché, même si la sensation disparaît par la suite. Une douleur vive qui s'éclipse ne doit pas être prise à la légère, car un problème sous-jacent est souvent présent.

• **Douleur persistante.** Si la douleur ne diminue pas après un arrêt de cinq jours de course à pied, et si elle n'est pas soulagée par l'application de glace, la prise de médicaments anti-inflammatoires, des exercices de flexibilité ou des techniques d'auto-entretien, il est nécessaire de consulter un thérapeute.

> «J'ai longtemps eu très mal aux genoux lorsque je courais sur de longues distances. Depuis que je porte des orthèses faites sur mesure dans chaque chaussure, ma vie de coureur a totalement changé!»
>
> **— Sébastien Diaz, coureur depuis 30 ans**

Quand consulter un médecin?

Le médecin est le premier professionnel de la santé à consulter pour avoir un diagnostic, puis faire les examens qui préciseront la nature de la blessure. Le rôle du médecin est d'orienter le traitement. Dans certains cas, des médicaments anti-inflammatoires sont prescrits afin de diminuer l'inflammation et de briser la boucle nociceptive (douleur). La chirurgie est rarement la solution pour les blessures liées à la course, mais elle peut faire une différence dans certains cas (hallux valgus, déchirure de ménisque). En règle générale, il vaut mieux consulter à l'apparition des symptômes suivants, afin de régler le problème rapidement:

• Douleur présente la nuit et accompagnée de fièvre: on consulte un médecin le plus vite possible;
• douleur d'intensité élevée qui dure plus de 72 heures;
• blessure qui nous empêche de marcher normalement;
• blessure accompagnée d'une fatigue persistante (plus de deux semaines).

PENDANT

Face à la blessure

Afin de bien guérir une blessure, il faut prendre toutes les mesures nécessaires.

• **Être à l'écoute des signes et symptômes.** Plus la blessure est prise en charge tôt dans son évolution, plus le rétablissement sera rapide.

• **Choisir toujours l'approche conservatrice.** Au lieu de courir normalement en tolérant des inconforts, on diminue l'intensité de l'entraînement ou on remplace la course par une autre activité aérobique qui ne réveille pas ces inconforts.

• **Consulter. Il existe des mesures spécifiques pour chaque blessure.** Il ne faut pas s'improviser thérapeute en soignant une blessure comme on pense qu'il faille le faire. Rien ne remplace un bon thérapeute. Tout coureur devrait avoir son équipe de thérapeutes, qui connaissent bien les exigences de la course à pied et peuvent le conseiller spécifiquement: un médecin généraliste, un ostéopathe, un physiothérapeute, un massothérapeute, un acupuncteur, un chiropraticien... À vous de trouver votre équipe de soutien.

• **Appliquer la règle du GREC (glace, repos, élévation, compression).** Cette règle s'applique pour la majorité des blessures associées à une inflammation. Un problème affectant un nerf ou lié à un manque

de circulation ne sera pas résolu par l'application de glace, et peut même être aggravé. En règle générale, quand c'est rouge, chaud et enflé, la règle du GREC s'applique. Sinon, on consulte un thérapeute.

• Continuer à bouger même blessé. Il n'y a pas que la course dans la vie. On peut voir la blessure comme une occasion de s'entraîner différemment. Tant que la zone touchée n'est pas sollicitée, on peut en profiter pour améliorer sa flexibilité et ses abdominaux profonds. On peut aussi faire de l'entraînement croisé (voir notre article en page 34) en s'assurant de ne pas irriter la zone blessée. Le repos de la course, conjugué avec une meilleure condition physique générale, permet parfois de passer à un autre niveau. Et il a été démontré que la récupération d'une blessure est plus rapide si l'on est actif le plus tôt possible.

APRÈS

Comment revenir d'une blessure

Une blessure est synonyme de diminution de l'entraînement, de perte de forme et de performance, ainsi que de retard dans le programme d'entraînement. Plusieurs coureurs tentent de rattraper le temps perdu en mettant les bouchées doubles, ce qui entraîne habituellement une perte de temps supplémentaire et un retour plus ardu à l'entraînement.

Conditions initiales pour le retour

• Planifier. Discuter avec son thérapeute ou son entraîneur afin de bien planifier son retour à l'entraînement.

• Évaluer. L'intensité de la douleur devrait être nulle ou légère au moment de recommencer à courir. Il ne devrait pas y avoir de douleur durant la marche. Il faut garder à l'esprit que la course est beaucoup plus exigeante que la marche.

• Ressentir. La technique de course ne devrait pas avoir à être modifiée au moment du retour. Cela est un signe de compensation qui indique que le corps ne peut pas encore bouger librement. Un coureur qui compense pour se protéger peut développer des problèmes ailleurs. On déplace alors le problème et tout est à recommencer.

Le retour à l'entraînement

• Commencer en douceur. Pour la première course, on opte pour une très courte séance (10 à 20 minutes) à faible intensité. Il vaut mieux être trop conservateur que pas assez.

• Miser sur la fréquence. On vise à retrouver une bonne fréquence pour ses entraînements (3 à 5 fois par semaine) avant d'augmenter l'intensité ou la durée de ceux-ci. On augmente ensuite graduellement la durée des entraînements avant d'augmenter l'intensité. Il faut être patient et penser à long terme. Vouloir retrouver la forme en une semaine après une blessure est irréaliste.

• Assurer un suivi. On planifie une consultation de suivi avec un thérapeute deux semaines environ après le retour à l'entraînement, afin de s'assurer que le corps réagit bien et que la blessure ne refait pas surface.

• Résister à la tentation. Participer à une compétition peu de temps après une blessure est fortement déconseillé. Il y aurait des risques de faire ressurgir la blessure ou de l'aggraver.

Pour en savoir plus...
Courir mieux, de Jean-François Harvey (Les Éditions de l'Homme)

PHOTO: SHUTTERSTOCK/C