PÉRIOSTITE TIBIALE : EXERCICES ET CONSEILS

Phase 1 (douleur présente) : exercices de la phase 1 chaque jour, sans course. Phase 2 (plus de douleur à la marche) : renforcement complet 1 fois par jour ou tous les 2 jours. Phase 3 : sauts, puis reprise de la course en alternant marche et course.

La règle de la douleur : pas de douleur pendant les exercices ni pendant la course, et pas de douleur le lendemain matin. Si la douleur revient, revenez à la phase précédente quelques jours.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

RENFORCEMENT (MUSCLES DU PIED)

1 PIED COURT (VOÛTE PLANTAIRE)

Phase 1 : à faire chaque jour, même quand le tibia est douloureux.



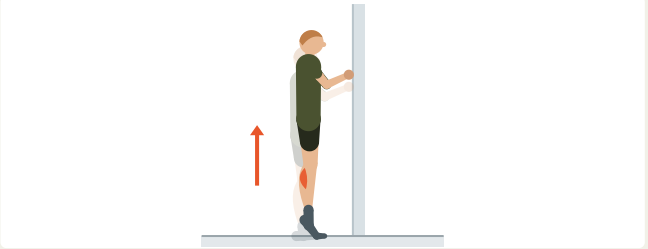
1. Assis ou debout, pied nu à plat au sol.
2. Rapprochez la base du gros orteil du talon pour creuser la voûte du pied, sans recroqueviller les orteils ni décoller le talon.
3. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Au début assis, puis debout, puis sur une jambe.

2 × 10 (5 s)

RENFORCEMENT (GASTROCNÉMIENS)

2 MONTÉES SUR POINTES – 2 PIEDS

Phase 1 : sur les deux pieds, lentement.



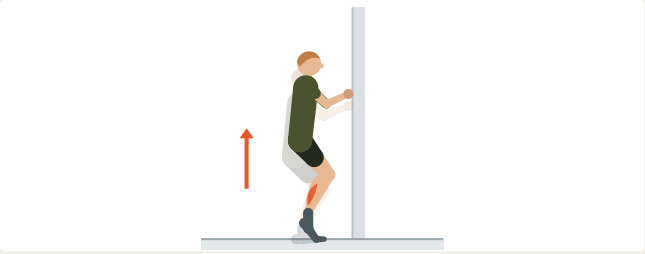
1. Debout, pieds à largeur de hanches, mains en appui léger contre un mur.
2. Montez sur la pointe des pieds le plus haut possible, tenez 1 s.
3. Redescendez lentement (2–3 s) jusqu'à poser les talons.

2 × 15

RENFORCEMENT (SOLÉAIRE)

3 MONTÉES SUR POINTES GENOUX FLÉCHIS

Phase 1 : pour le soléaire, le muscle du mollet qui protège le tibia.



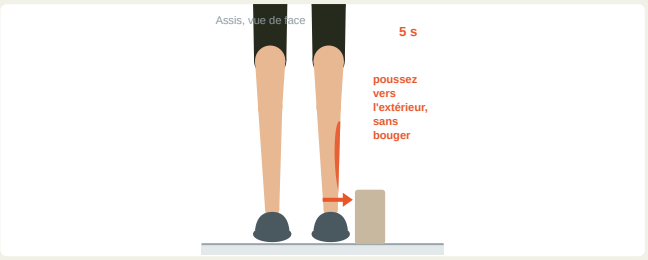
1. Fléchissez légèrement les genoux (≈ 30°) et gardez-les fléchis.
2. Montez sur la pointe des pieds sans tendre les genoux.
3. Redescendez lentement.

2 × 15

RENFORCEMENT (MUSCLES FIBULAIRES)

4 ISOMÉTRIQUES DE CHEVILLE

Phase 1 : vers l'intérieur et vers l'extérieur, sans douleur.



1. Assis, le pied à plat contre un pied de table ou le cadre d'une porte, côté extérieur du pied.
2. Poussez le pied vers l'extérieur contre l'appui, sans que la cheville bouge. Tenez 5 secondes, puis relâchez.
3. Faites ensuite la même chose avec l'intérieur du pied. La poussée vers l'extérieur est la plus importante après une entorse.

10 × 5 s dans chaque sens

RENFORCEMENT (TIBIAL ANTÉRIEUR)

5 RELEVÉS DE POINTES DOS AU MUR

Phase 1 : pour le tibial antérieur, à l'avant de la jambe.



1. Debout, dos et fesses contre un mur, les talons à environ 20 cm du mur.
2. Relevez l'avant des pieds le plus haut possible, les talons restent au sol.
3. Redescendez lentement. Progression : sur un pied.

2 × 15

RENFORCEMENT (TIBIAL POSTÉRIEUR)

6 INVERSION DU PIED CONTRE UNE SERVIETTE

Phase 2 : l'exercice clé du tibial postérieur, talon au sol, retour lent.



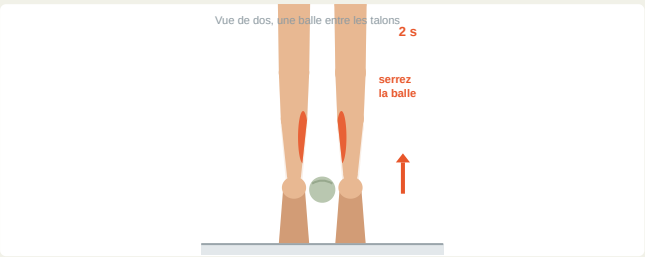
1. Assis sur une chaise, le talon posé au sol. Passez une serviette sous l'avant du pied (sous les orteils).
2. Ramenez les deux bouts de la serviette sur le côté extérieur de la jambe : un bout monte directement, l'autre passe par-dessus le pied. Tenez les deux bouts d'une main.
3. Gardez le talon au sol et tournez l'avant du pied vers l'intérieur (vers l'autre pied), en tirant contre la serviette. Puis revenez doucement, en 3 à 4 secondes, en retenant le pied.

3 × 12

RENFORCEMENT (TIBIAL POSTÉRIEUR)

7 MONTÉES SUR POINTES, BALLE ENTRE LES TALONS

Phase 2 : serrez la balle pendant toute la montée.



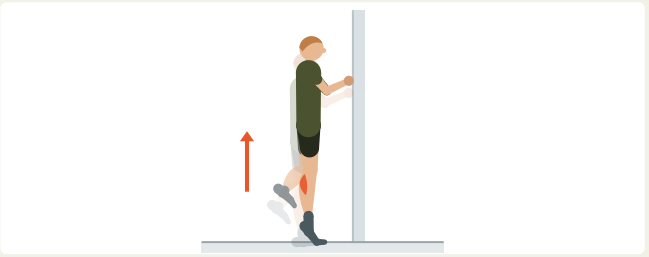
1. Debout, une petite balle (ou un coussin roulé) entre les talons, les mains sur un appui.
2. Montez sur la pointe des pieds en serrant la balle avec les talons pendant toute la montée.
3. Tenez 2 secondes en haut, puis redescendez lentement sans lâcher la balle.

3 × 12

RENFORCEMENT (PROGRESSION)

8 MONTÉES SUR POINTES – 1 PIED

Phase 2 : quand les montées sur deux pieds sont faciles.



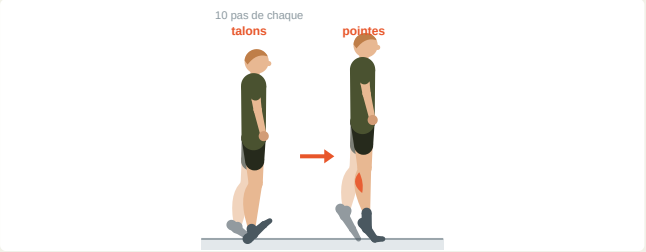
1. Même position, en appui sur une seule jambe, l'autre pied décollé derrière.
2. Montez sur la pointe, genou tendu sans le verrouiller.
3. Redescendez lentement. Changez de côté.

3 × 10 par jambe

RENFORCEMENT (JAMBE ET CHEVILLE)

9 MARCHE SUR LES TALONS PUIS SUR LES POINTES

Phase 2 : tibial antérieur et mollets.



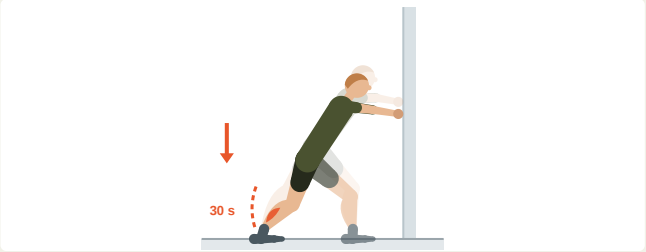
1. Debout, près d'un mur ou d'un appui au début.
2. Marchez une dizaine de pas sur les talons, les pointes de pied relevées.
3. Puis marchez une dizaine de pas sur la pointe des pieds, en restant bien grand.

2 × 10 pas de chaque

ÉTIREMENT (SOLÉAIRE)

10 ÉTIREMENT FACE AU MUR – GENOU FLÉCHI

Phase 2 : étirement du soléaire, en fin de séance.



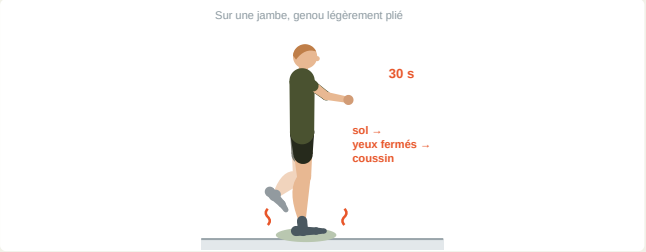
1. Même position, rapprochez un peu le pied arrière.
2. Fléchissez légèrement le genou arrière en gardant le talon au sol.
3. L'étirement se ressent plus bas, vers le tendon d'Achille.

2 × 30 s

ÉQUILIBRE (PROPRIOCEPTION)

11 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Phase 2 : au sol, puis yeux fermés, puis sur un coussin.



1. Debout sur la jambe blessée, genou légèrement plié, près d'un appui pour se rattraper.
2. Tenez l'équilibre 30 secondes. Quand c'est facile, faites-le les yeux fermés.
3. Puis sur un coussin ou une serviette pliée. C'est l'exercice le plus efficace pour éviter les récidives.

3 × 30 s

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

12 ABDUCTION DE HANCHE COUCHÉ SUR LE CÔTÉ

Phase 2 : une hanche solide évite que le genou et le pied « tombent » vers l'intérieur.



1. Allongé sur le côté, jambe du dessous pliée pour être stable.
2. Jambe du dessus tendue, pointe du pied vers l'avant : montez-la d'une vingtaine de centimètres.
3. Tenez 2 secondes, puis redescendez lentement, sans basculer le bassin en arrière.

2 × 12 par côté

REPRISE DU SPORT

13 PETITS SAUTS ET PAS CHASSÉS

Phase 3 : sans douleur avant de reprendre la course.



1. Seulement quand la marche, les montées sur pointes et l'équilibre sur une jambe ne font plus mal.
2. Faites de petits sauts sur place sur la jambe blessée, puis vers l'avant et sur les côtés, en atterrissant en douceur.
3. Puis des pas chassés de chaque côté. Augmentez la vitesse progressivement avant de reprendre votre sport.

3 × 10 sauts

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** une douleur sur un point précis de l'os, très sensible quand on appuie dessus ; une douleur au repos ou la nuit ; une boiterie ou un gonflement de la jambe ; une jambe qui se serre, s'engourdit ou fourmille pendant l'effort et redevient normale au repos.
- Les trois premiers signes peuvent évoquer une fracture de fatigue, et le dernier un autre problème que la périostite : je vous orienterai vers votre médecin pour des examens. Sinon, je vous examinerai (pied, cheville, hanche, foulée) et adapterai la reprise.