L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

PÉRIOSTITE TIBIALE

Syndrome de stress tibial médial

Douleur le long du bord interne du tibia en courant.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

ON ADAPTE LA CHARGE SANS ARRÊTER DE BOUGER : L'OS A BESOIN DE TEMPS POUR S'ADAPTER.

BON À SAVOIR

Fréquente chez les coureurs débutants et les militaires, elle donne une douleur diffuse le long du bord interne du tibia, souvent liée à une augmentation trop rapide de la charge. La prise en charge repose sur la réduction temporaire de la course, une reprise progressive et le renforcement. Une douleur très localisée sur un point de l'os doit faire rechercher une fracture de fatigue.

Ce qui aide

- Réduisez le volume de course et remplacez une partie par vélo ou natation.
- Reprenez la course par paliers, sur terrain souple.
- Vérifiez l'usure de vos chaussures.

Ce qui freine

- Courir avec une douleur qui augmente pendant la séance.
- Enchaîner des séances sans jour de repos.
- Faire une sortie nettement plus longue que vos plus longues sorties du mois.

LE PETIT PLUS Une alternance course-marche (par exemple 1 minute / 1 minute) est une bonne façon de reprendre sans réveiller la douleur.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Montée sur pointes

Debout, montez lentement sur la pointe des pieds et redescendez en 3 secondes.

3 séries de 15

Dès aujourd'hui

2 Releveurs du pied

Assis, élastique autour de l'avant-pied : remontez le pied vers vous lentement.

3 séries de 15

Dès aujourd'hui

3 Équilibre sur une jambe

Pieds nus, près d'un appui, tenez sur une jambe.

3 fois 30 secondes

Si l'appui est indolore

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la douleur est très localisée sur un point de l'os ;
- elle est présente au repos ou la nuit ;
- vous boitez en marchant ;
- le mollet est gonflé, tendu et très douloureux, ou le pied s'engourdit pendant l'effort.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Winters et al., Sports Medicine, 2013 (revue systématique) · Moen et al., Sports Medicine, 2009 · Frandsen et al., British Journal of Sports Medicine, 2025.