



FRACTURES DE FATIGUE

🕒 paru le 01/10/2019 • traduit du néerlandais

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Une fracture de fatigue est une fracture résultant d'un surmenage des os. Les régions du corps les plus souvent concernées par des fractures de fatigue sont le bas des jambes et les pieds.

Les personnes présentant un risque accru de fractures de fatigue sont les militaires, les athlètes, les danseurs, les personnes qui ont récemment commencé un entraînement intensif et celles qui font de la marche ou des sprints de manière soutenue alors qu'elles n'en ont pas l'habitude.

Les femmes courent un plus grand risque que les hommes, notamment en cas de troubles menstruels, de décalcification osseuse ou de troubles du comportement alimentaire.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Au départ, la douleur ne survient qu'à l'effort, mais par après elle se manifeste aussi au repos. La douleur est souvent locale. En cas d'os superficiels, la zone de la fracture peut être plus sensible au toucher.

COMMENT LE DIAGNOSTIC EST-IL POSÉ ?

En vous interrogeant et en vous examinant, le médecin suspectera une fracture de fatigue. Il fera procéder à une radiographie pour constater la fracture. Comme au début, une fracture de fatigue n'est généralement pas visible sur une radiographie, il demandera aussi parfois une imagerie par résonance magnétique (IRM).

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Évitez les efforts à l'origine de douleurs.

QUE PEUT FAIRE VOTRE MÉDECIN ?

Le médecin vous recommandera d'éviter temporairement tous les efforts douloureux. Généralement, cette précaution suffit. En cas de douleur intense ou de risque de déplacement de la fracture, des béquilles peuvent être utilisées.

Les injections de cortisone et la kinésithérapie ne sont pas indiquées. Les plâtres se révèlent rarement utiles en cas de fractures de fatigue.

La durée de la guérison dépend du stade auquel le traitement a été initié. Si la fracture de fatigue est diagnostiquée à un stade précoce, la guérison prend entre 2 et 4 semaines, à condition d'éviter les efforts. Les fractures de fatigue avancées nécessitent généralement plus de temps pour guérir.

Si vous ne ressentez plus aucune douleur à la charge, à l'effort et en appuyant à l'endroit de la fracture de fatigue, il est possible de reprendre les efforts physiques.

SOURCES

www.ebpnet.be