

## Fractures de fatigues du pied



Dr Patrick Reynaud

04 72 633 630



Les fractures de fatigue sont la conséquence d'une mauvaise adaptation de l'os à l'effort. L'os n'a plus les capacités de supporter un effort trop intense.

### Consultation

**Hôpital privé Natécia**  
22 avenue Rockefeller  
69008 LYON

**Médecina**  
60 avenue Rockefeller  
69008 LYON

**Clinique des Côtes du Rhône**  
12 rue Fernand Leger  
38150 ROUSSILLON

### Chirurgie

**Hôpital privé Natécia**  
22 avenue Rockefeller  
69008 LYON

**Infirmierie Protestante**  
1-3 chemin du penthod  
69300 CALUIRE

**Clinique des Côtes du Rhône**  
12 rue Fernand Leger  
38150 ROUSSILLON

[docteurpatrickreynaud@gmail.com](mailto:docteurpatrickreynaud@gmail.com)

## Fractures de fatigue du pied



Dr Patrick Reynaud

### FACTEURS DE RISQUE

#### AUGMENTATION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Une modification brutale de l'activité physique est le facteur déterminant :

- reprise de l'entraînement après un arrêt sportif
- maintien d'un haut niveau d'activité physique malgré l'âge
- début d'une retraite active après avoir été un actif sédentaire

#### MODIFICATION DES APPUIS

- apprentissage ou modification d'un geste technique chez un sportif confirmé
- changement de sport de décharge relative à appuis importants
- changement de chaussure ou de surface de course
- modification des appuis par blessure du pied
- modification des appuis par port d'une semelle
- rééducation intense après immobilisation

### DIAGNOSTIC

La douleur survient initialement à l'effort, parfois simple gêne, sensation de pied serré dans la chaussure. Avec la poursuite de l'effort, la douleur se précise et s'accompagne d'un gonflement local (œdème). La douleur cède au repos, ce qui met « automatiquement » le patient au repos sportif. Le diagnostic clinique est donc souvent difficile, il faut penser à la fracture de fatigue.

La radiographie est normale au stade initial, cette normalité est un élément diagnostique.

En cas de fracture de fatigue évolutive, la radiographie peut mettre en évidence le trait de fracture, ou parfois le simple cal osseux de consolidation.

La scintigraphie osseuse est un moyen diagnostique précoce, montrant un foyer d'hyperfixation localisé à la zone douloureuse.

L'IRM est aussi un élément diagnostique précoce, montrant une lésion inflammatoire osseuse localisée.

## Fractures de fatigue du pied



Dr Patrick Reynaud

### LOCALISATION

#### METATARSIEN

Le deuxième et le troisième métatarsien sont le plus souvent touchés.

La douleur est une douleur d'appui, avec un gonflement du dos du pied.

#### CALCANEUM

La douleur est une talalgie, douleur du talon à l'appui, avec un œdème rendant le chaussage difficile

#### OS NAVICULAIRE (SCAPHOÏDE)

La douleur est très nettement localisée à la face interne du cou de pied.

#### TALUS (ASTRAGALE)

La douleur se localise au niveau de la face antérieure de la cheville

#### OS SESAMOÏDE

*voir pathologie des sésamoïdes*

#### FIBULA (PERONE)

C'est la fracture du coureur de fond.

#### TIBIA

La douleur est à la partie antérieure et haute de la cheville

### TRAITEMENT

Quel que soit le type et la localisation de la fracture de fatigue, celle-ci à une évolution plus longue qu'une fracture traumatique, et l'absence d'immobilisation est en général la règle.

Le traitement dépend du stade de découverte de la fracture de fatigue :

- au stade pré-fracture : douleur mais radiographie NORMALE, l'appui doit être ménagé, marche autorisée avec cannes, physiothérapie
- au stade de fracture, la décharge peut être complète le temps de la consolidation, mais sans immobilisation.
- en cas de non consolidation ou de déplacement de fracture, un traitement chirurgical peut être discuté, en sachant que l'os « fatigué » est fragile.

**Le traitement est surtout PREVENTIF :**

- progressivité et variété dans l'entraînement physique,
- information des sportifs
- penser à la fracture de fatigue, même et surtout si la radiographie est normale