

La prévalence de triggers points chez les coureurs comparé aux non-coureurs

AP NGUYEN, C. BROY, L. CARDON, G. JET, T. LE GOASCOZ, C. DETREMBLEUR, P. MAHAUDENS

La course à pied est décrite comme une série de saut d'une jambe à l'autre. Ces sauts nécessitent l'utilisation importante des fléchisseurs plantaires de cheville dans l'absorption et la propulsion du coureur. (1,2) Cette utilisation mécanique particulière pourraient favoriser l'apparition des trigger point myofasciaux latents (MTrP). (3)



OBJECTIFS:

rapporter la prévalence des MTrPs dans le gastrocnémien médial chez les coureurs par rapport aux individus non-coureurs et d'observer leur niveau de douleur et de raideur.



METHODE

Population: 20 coureurs sains (σ , 23 ans, 1.8 m, 70.1 kg), 26 non-coureurs sains (σ 22 ans, 1.8 m, 74.7 kg), 2 jambes mesurées

Variables: (1) nombre de MTrP, (2) douleur moyenne, (3) douleur maximale, (4) raideur d'un point trigger, (5) raideur d'un point musculaire sain

Outils: (1) = palpation, (2) et (3) par algomètre, (4) et (5) par myotonométrie (MyotonPro)

Les coureurs ont plus de MTrP que les non-coureurs !

+1,67, $p=0.001$, 95%IC [0.68 à 2.59], ES = 0.67

Les MTrP des coureurs sont plus douloureux

En douleur moyenne +1,46, $p=0.003$, 95%IC [0.73 à 2.9], ES= 0.81
et en douleur maximale +1,51, $p<0.001$, 95%IC [0.75 à 2.26], ES= 0.79

Les MTrP des coureurs sont plus raide

+10.04 N/m, $p=0.018$, 95%IC [1.71 à 18.37], ES = 0.48

La présence de MTrPs pourrait influencer la biomécanique de course ou l'utilisation des fléchisseurs plantaires durant la course. (4,5) Cette information ouvre des perspectives quant à l'évaluation des MTrPs chez les coureurs en prévention primaire de blessure et en termes de réhabilitation chez le coureur blessé.