

Traitement du MTSS



Medial tibial stress syndrome ou dit périostite

Objectifs : soulager les douleurs tendineuses et musculaires du fléchisseur des orteils, du soléaire et du tibial antérieur; soulager l'irritation des nerfs de la jambe; prévenir l'apparition d'une périostite ou fracture de fatigue.

Matériel : élastique moyen, appareil tib bar.

Fréquence : 2 à 5 séances par semaine.

1. Massage musculaire et tendineux

Exercice 1 : Massage du tibial antérieur et du soléaire

30x | Passer le rouleau sur le tibial antérieur (gérer l'intensité avec le poids du corps mis sur le rouleau).

Vidéo: https://youtu.be/Ylt_vOrxdRY?t=29

Exercice 2 : Massage du soléaire et du fléchisseur des orteils

30x | Masser avec ses mains le soléaire et le fléchisseur des orteils sous l'os du tibia (à l'intérieur de la jambe). Il faut bien enfoncer ses doigts sous l'os et le faire glisser le long du tibia.

2. Neurodynamique

Exercice 3 : Neurodynamiques des nerfs du pied

2x10-30x | Couché sur le dos, ramener votre pied vers l'intérieur en « club de golf », tendre la jambe et effectuer une flexion, puis une extension de pied. Cela fait coulisser les nerfs le long de sa loge.

Vidéo: <https://youtu.be/4AGGM9Vj05w>

3. Renforcement

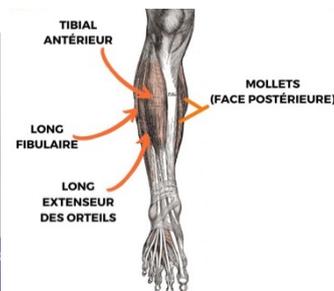
Exercice 4 : Renforcement du tibial antérieur

4x10-30x | Effectuer des mouvements concentriques sur les releveurs avec un Theraband mis en tension au bout du pied (l'autre bout attaché à l'autre pied). Puis en excentrique, lentement retenir en contrôle. Si possible, le faire avec l'appareil tib bar.

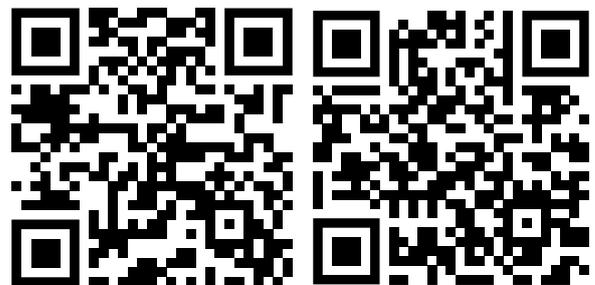
Vidéo: <https://youtu.be/NewTgf9nKZs?t=282>



Exercice 1



Exercice 2



Exercice 3

Exercice 4