

# LA SUR-UTILISATION

Une blessure de sur-utilisation survient quand la quantité de stress mécanique appliquée à une région du corps excède la capacité d'adaptation de celle-ci.

En général, elles surviennent lorsque l'intensité, la fréquence ou encore la durée de l'entraînement augmente de façon trop rapide, sans que le corps n'ait le temps de s'adapter.

Cependant, d'autres facteurs peuvent contribuer à l'apparition des blessures de sur-utilisation, tels que :

- Un changement d'équipement sportif
- Une surface d'entraînement différente
- Un équipement désuet
- La répétition d'une technique inappropriée

Des facteurs intrinsèques, c'est-à-dire propres à chacun des individus, peuvent également être la cause d'une blessure de sur-utilisation.

Par exemples, l'alignement du corps, les différences de longueur des jambes, les faiblesses musculaires, le manque de flexibilité et le manque de contrôle musculaire.

## **Quels sont les principaux types de blessures de sur-utilisation ?**

- La tendinopathie (tendinite)
- La bursite
- Les fractures de stress
- Le syndrome fémoro-patellaire

Quant aux fractures de stress, il s'agit de micro-fractures des os, principalement au niveau des membres inférieurs.

Finalement, le syndrome fémoro-patellaire est caractérisé par une douleur au niveau de la rotule.

L'ensemble de ces blessures se caractérise par de la douleur, une certaine limitation de mouvement ou une inflammation, pouvant entre autres apparaître sous forme de rougeur, de chaleur ou d'œdème.