
Place de la masso-kinésithérapie dans la prévention des fractures de stress : une revue systématique de la littérature

Introduction : La fracture de stress ou fracture de fatigue représente aujourd'hui 20% des blessures observées dans la médecine clinique du sport. Elle représente l'une des blessures les plus courantes pour les personnes pratiquant la course à pied. Cette pathologie présente de nombreux facteurs de risque et est souvent assimilée au surmenage du tissu osseux. L'objectif de cette revue de la littérature est donc de déterminer quelle prise en charge le masseur-kinésithérapeute peut réaliser dans la prévention de ces fractures de stress chez le coureur à pied.

Matériels et Méthode : La recherche bibliographique a été réalisée d'octobre 2021 à février 2022. Elle a été menée grâce à des équations de recherches sur trois bases de données : PubMed, PEDro et Cochrane Library. Des critères d'inclusion et d'exclusion ainsi que des critères de jugement ont été déterminés dans le but de répondre à la problématique.

Résultats : Un total de sept études a été inclus à la revue. Elle est composée de six études contrôlées randomisées de faible puissance et d'une étude de cohorte transversale. Ces références mettent en évidence les bienfaits du réentraînement de la foulée du coureur appelé *gait retraining* et des chaussures possédant un faible drop dans la diminution des forces de réaction au sol et des taux de charge.

Discussion : Le *gait retraining* et l'utilisation de chaussures de course avec un faible drop permettent de diminuer certains des facteurs de risque de la fracture de stress. Les conclusions de ces études montrent que cela est applicable en milieu clinique avec peu de matériel. Seulement, ces résultats sont à nuancer car ils s'appliquent à la réduction des facteurs de risque et non à la diminution de la survenue des fractures de stress.

Mots clés : Course à pied - Fracture de stress – Kinésithérapie

Abstract

Place of physiotherapy in the prevention of stress fractures: a systematic review of the literature

Introduction: Stress fracture or fatigue fracture accounts for 20% of injuries seen in clinical sport medicine today. It is one of the most common injuries for runners. This pathology presents many risk factors and is often assimilated to the overworking of bone tissue. The objective of this review of literature is therefore to determine what support the physiotherapist can achieve in the prevention of these stress fractures in runners.

Materials and method: Bibliographic research was conducted from October 2021 to February 2022. It was conducted using search equations on three databases: PubMed, PEDro and Cochrane Library. Inclusion and exclusion criteria as well as judgement criteria have been identified in order to address the problem.

Results: A total of seven studies were included in the review. It consists of six low-power randomized control studies and one cross-sectional cohort study. These references highlight the benefits of *gait retraining* and low-drop shoes in reducing ground forces reaction and loading rates.

Discussion: *Gait retraining* and the use of low-drop running shoes can reduce some of the risk factors for stress fracture. The results of these studies show that this is applicable in a clinical setting with little equipment. However, these results must be qualified because they apply to the reduction of risk factors and not to the reduction of the occurrence of stress fractures.

Key words: Running – Stress fracture – Physiotherapy