

Soigne ta periostite

Réduis ton entraînement

Diminue ton volume de 20 à 30 % pour laisser ton tibia récupérer.

Augmente progressivement

Reprends doucement : pas plus de 10 % d'augmentation par semaine.

Renforce ton pied

Exercices sur coussin d'équilibre ou travail de la voûte plantaire.

Consulte un kiné

Il t'aidera à corriger les déséquilibres et à progresser sans douleur.

Vélo ou natation

Alterne avec des sports portés pour garder la forme sans aggraver.

Assouplissements ciblés

Étire tes mollets, ischio-jambiers, et fessiers pour réduire les tensions.

Stabilise tes hanches

Intègre des exercices d'équilibre et de gainage latéral.

Renforce tes mollets

Travaille les élévations de talons pour absorber les impacts.

Évite les AINS excessifs

Soulage, mais n'utilise pas les anti-inflammatoires pour masquer la douleur.

Travaille tes quadriceps

Squats et fentes pour mieux stabiliser ton genou.