

Courir sans douleur : Le protocole de reprise après un syndrome de l'essuie-glace

Les principes fondamentaux de la reprise

- Ne jamais courir sur une douleur vive : si la gêne apparaît, stoppez immédiatement la séance.
- Priorisez la fréquence à la durée : préférez trois sorties courtes à une seule sortie longue.
- Écoutez votre corps : la douleur doit être absente pendant et après l'effort.
- Appliquez la règle des 10% : n'augmentez jamais votre volume hebdomadaire total (kilométrage ou temps) de plus de 10% par rapport à la semaine précédente.

Routine de renforcement ciblé (3 fois par semaine)

- Clamshells (coquillages) : 3 séries de 15 répétitions par côté pour le moyen fessier.
- Pont fessier (Glute bridge) : 3 séries de 20 répétitions pour stabiliser le bassin.
- Marche latérale avec élastique : 3 séries de 10 pas de chaque côté pour renforcer les abducteurs.
- Montée sur banc (Step-up) : 3 séries de 12 répétitions pour travailler le contrôle excentrique du genou.

Tableau de suivi hebdomadaire

- Semaine n° : []
- Volume total de la semaine (km ou min) : []
- Augmentation par rapport à la semaine précédente (max 10%) : []
- Niveau de douleur ressenti (0 à 10) : []
- Séances de renforcement effectuées (cochez les 3 jours) : [] Lundi [] Mercredi [] Vendredi

Conseils pour optimiser votre retour

- Variez les surfaces : privilégiez les sols souples (chemins, terre) au bitume.
- Vérifiez l'usure de vos chaussures : une semelle trop usée peut modifier votre foulée.
- Travaillez votre cadence : une foulée plus courte et plus rapide réduit l'impact sur le genou.
- Consultez un kinésithérapeute pour un bilan postural si la douleur persiste malgré le repos.