INFO SANTÉ

Fractures de fatigue

paru le 22/05/2022 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 27/04/2022 • dernière vérification de mise à jour le 27/04/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Une fracture de fatigue est une fracture causée par un surcharge des os. Elles touchent plus souvent les os des jambes, des pieds et du bassin.

Les personnes qui ont plus de risque d'avoir une fracture de fatigue sont :

- les militaires,
- les athlètes,
- les danseurs,
- les personnes qui reprennent un entraînement intensif,
- les personnes qui font de la marche ou des sprints de manière soutenue alors qu'elles n'en ont pas l'habitude.

Il y a 2 sortes de fracture de fatigue :

- les fractures causées par une surcharge sur un os sain, par exemple chez les athlètes,
- les fractures causées par une charge normale sur un os fragile, par exemple en cas d'ostéoporose.

Vous avez plus de risque de faire une fracture de fatigue si :

- vous êtes une femme, surtout en cas de troubles menstruels, d'ostéoporose ou de troubles du comportement alimentaire ;
- vous faites un sport qui sollicite beaucoup les jambes et les pieds, par exemple la course à pied, l'athlétisme, le football, le basket-ball, la danse, la gymnastique… ;
- vous avez déjà eu une fracture de fatigue.

Comment la reconnaître ?

Au début, vous ressentez la douleur uniquement lorsque vous faites un effort. Ensuite, vous ressentez la douleur aussi au repos.

La douleur est souvent bien localisée à un endroit.

Lorsque l'os est proche de la peau, comme au niveau de la jambe par exemple, la zone de la fracture peut être plus sensible au toucher.

Comment le diagnostic est-il posé ?

C'est en vous posant quelques questions et en vous examinant que votre médecin pense à une fracture de fatigue.

Il vous prescrit une radiographie pour voir la fracture.

Cependant, au début, on ne voit généralement pas la fracture de fatigue sur une radiographie. Dans ce cas, il peut demander une imagerie par résonance magnétique (IRM ou RMN).

Que pouvez-vous faire ?

Vous commencez assez rapidement un entrainement intensif ? Allez-y progressivement ou faites-vous guider.

Vous avez tout d'un coup mal lorsque vous mettez du poids sur votre os pendant un mouvement ? Évitez les efforts supplémentaires qui causent de la douleur.

Vous pouvez recommencer votre activité physique si vous n'avez plus mal

- lorsque vous vous appuyez sur l'os fracturé ;
- lorsque vous faites un effort ;
- lorsque vous poussez à l'endroit de la fracture.

Que peut faire votre médecin ?

En fonction de l'endroit de la fracture et du risque de complications, votre médecin peut vous envoyer chez un spécialiste.

Dans tous les cas, votre médecin vous recommande d'éviter les efforts douloureux pendant un moment. Généralement, cela suffit.

La durée de la guérison dépend du moment où vous avez commencé votre traitement.

- Si la fracture est diagnostiquée tôt, à un stade précoce, la guérison dure 2 à 4 semaines si vous évitez les efforts.
- Si la fracture est diagnostiquée assez tard, à un stade avancé, il faut généralement plus de temps pour guérir, c'est-à-dire généralement le même temps que pour une fracture 'normale'.

A certains endroits, il y a plus de risque que la fracture guérisse moins bien. C'est le cas par exemple d'une fracture de stress d'un os du milieu du pied (un métatarsien) du côté du petit orteil. Dans ce cas, une opération est peut-être nécessaire.

Si vous avez très mal ou si les 2 morceaux de l'os risquent de bouger, vous pouvez utiliser des béquilles. Un plâtre est rarement utile.

Une injections de cortisone n'est pas indiquée.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut surtout vous aider si

- la fracture est un à stade avancé,
- il existe des complications de la fracture.

En cas de fracture à un stage avancé, le temps de guérison est généralement le même que pour une fracture 'normale' de la jambe, du pied ou du bassin. Il y a donc

- une période d'immobilisation, c'est-à-dire une période pendant laquelle vous devez éviter d'utiliser la partie de votre corps où se trouve la fracture ;
- et ensuite une période de rééducation.

Période d'immobilisation

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils :

- pour vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;
- pour vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que çà ne touche qu'une partie de votre corps ;
- pour empêcher que d'autres problèmes arrivent à cause de la fracture, de l'opération ou de l'immobilisation (prévenir les complications).

Votre kinésithérapeute vous explique aussi les étapes de la rééducation.

Période de rééducation

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une évaluation globale de votre situation. Il vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il établit avec vous un plan de rééducation. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin.

Le but de la rééducation est que tout fonctionne à nouveau comme avant, et même peut-être mieux. Votre kinésithérapeute vous propose des exercices pour retrouver :

- votre mobilité ;
- assez de force pour faire bouger et contrôler vos articulations ;
- l'équilibre nécessaire pour rester debout, marcher ou courir.

Les exercices servent aussi à éviter une nouvelle fracture .

La rééducation a pour but de vous permettre de reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales …

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

En savoir plus ?

- La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL
- IRM – Hôpital Erasme

Sources

- Guide de pratique clinique étranger 'Fracture de fatigue' (2000), mis à jour le 09.05.2017 et adapté au contexte belge le 08.10.2017 – ebpracticenet
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116052, Stress Fractures of the Foot and Ankle; [updated 2018 Nov 30, cited 31.03.2022]. Available from https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp~AN~T116052. Registration and login required.