



Ancien Interne des Hôpitaux de Paris  
Ancien Chef de Clinique des Hôpitaux de Paris  
D.E.A. de Biomécanique  
D.U. d'Arthroscopie  
Conventionné Honoraires libres  
Consultations sur Rendez-vous  
93 11 0522 5  
RPPS 10003751525



**DR. YVES ROUXEL**  
Chirurgie Orthopédique & Arthroscopie

## PERIOSTITE

La périostite est une inflammation d'une membrane constituée de deux couches entourant l'os et sur laquelle s'insèrent les tendons et les muscles.

Il s'agit d'une pathologie d'hyper-utilisation sur ces insertions qui conduit à une synthèse accrue de tissus osseux secondaire à un processus de réparation.

Causes :

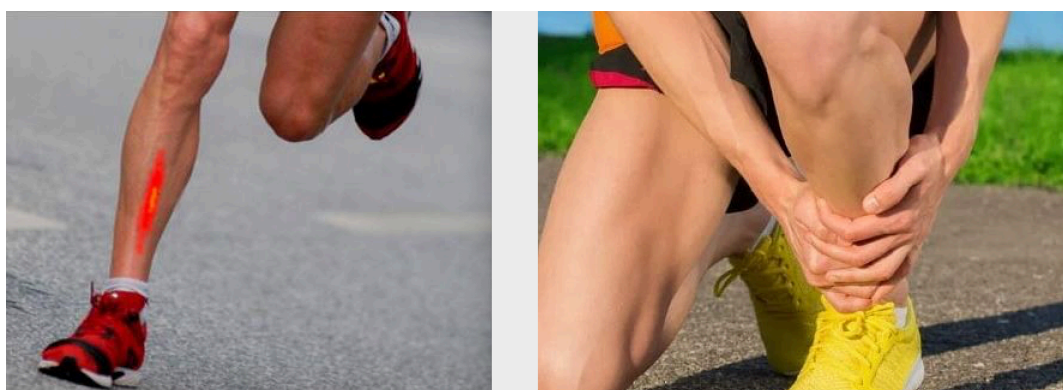
L'exemple type étant la périostite tibiale et on peut lister sept causes susceptibles d'entraîner une périostite :

- un pied plat valgus entraînant une traction excessive sur le muscle et le jambier postérieur (muscle antivalgus par excellence),
- matériel inadapté (chaussures),
- terrain d'entraînement trop dur ou au contraire trop souple,
- augmentation trop rapide du volume d'entraînement (3 à 5% par semaine maximum),
- erreurs (chocs répétés, fractionnés),
- manque de souplesse (absence d'échauffement ou d'étirement),
- le surpoids.

Symptômes :

La douleur est caractéristique, plus étendue que pour la fracture de fatigue et parfois avec un oedème crépitant ou des nodules.

L'étirement des tendons et muscles peut réveiller la douleur.



### Clinique des Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas  
Site web : [www.cliniquedeslilas.fr](http://www.cliniquedeslilas.fr)  
COSP (centre d'Orthopédie Sportive et Prothétique)  
Tel : 01 43 62 22 24 - Fax 01 43 62 22 26  
Portable : 06 61 71 73 92  
E-mail : [docteurrouxel@mac.com](mailto:docteurrouxel@mac.com)  
Site web : [www.docteurrouxel.com](http://www.docteurrouxel.com)

### Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris  
Site web : [www.clinique-alma.com](http://www.clinique-alma.com)  
Tel : 01 45 56 56 00  
Consultations au : 160 rue de l'Université 75007 Paris  
Tel: 01 45 56 97 80  
RDV en ligne sur:  
<https://www.doctolib.fr/clinique-privee/paris/clinique-l-alma-paris>



Ancien Interne des Hôpitaux de Paris  
Ancien Chef de Clinique des Hôpitaux de Paris  
D.E.A. de Biomécanique  
D.U. d'Arthroscopie  
Conventionné Honoraires libres  
Consultations sur Rendez-vous  
93 11 0522 5  
RPPS 10003751525



**DR. YVES ROUXEL**  
Chirurgie Orthopédique & Arthroscopie

Examens complémentaires :

Les radiographies sont, le plus souvent, normales et quant il existe un épaissement périosté bien visualisable, il faut, en dehors du contexte d'hyper-utilisation, rechercher les autres causes possibles (maladies endocriniennes et pathologies infectieuses ou tumorales).

Comme pour la fracture de fatigue, la scintigraphie peut être proposée et dans ce cas l'hyperfixation étendue sur 5 à 10cm est très évocatrice et fait la distinction avec la fracture de fatigue.

L'IRM est l'examen roi montrant un hypersignal le long du périoste sans trait de fracture.

Le traitement, varié, inclut obligatoirement le repos, le traitement de la cause s'il en existe une, des antalgiques et des anti-inflammatoires.

La modification du type d'entraînement est impérative avec des prétentions moindres et plus progressives qu'avant la blessure.

Durant cette période, sont essentiels :

- la kinésithérapie avec de la cryothérapie,
- les massages-étirements/assouplissements des insertions périostées ou des muscles rétractés,
- les orthèses plantaires (semelles) visant à amortir les chocs ou à corriger un pied plat valgus,
- les ondes de choc radiales (utiles dans plus de 50% des cas) [lien](#)
- les moyens locaux (Tapping) pour compléter ces mesures afin de pouvoir reprendre les activités.



Au final, le traitement reste le plus souvent médical mais dans certaines situations rebelles chez des patients motivés, ce traitement peut être chirurgical et consiste en une décortication (désépaissement de la membrane osseuse ossifiée douloureuse), geste exceptionnel mais la plupart du temps couronné de succès.

#### Clinique des Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas  
Site web : [www.cliniquedeslilas.fr](http://www.cliniquedeslilas.fr)  
COSP (centre d'Orthopédie Sportive et Prothétique)  
Tel : 01 43 62 22 24 - Fax 01 43 62 22 26  
Portable : 06 61 71 73 92  
E-mail : [docteurrouxel@mac.com](mailto:docteurrouxel@mac.com)  
Site web : [www.docteurrouxel.com](http://www.docteurrouxel.com)

#### Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris  
Site web : [www.clinique-alma.com](http://www.clinique-alma.com)  
Tel : 01 45 56 56 00  
Consultations au : 160 rue de l'Université 75007 Paris  
Tel: 01 45 56 97 80  
RDV en ligne sur:  
<https://www.doctolib.fr/clinique-privee/paris/clinique-l-alma-paris>



Ancien Interne des Hôpitaux de Paris  
Ancien Chef de Clinique des Hôpitaux de Paris  
D.E.A. de Biomécanique  
D.U. d'Arthroscopie  
Conventionné Honoraires libres  
Consultations sur Rendez-vous  
93 11 0522 5  
RPPS 10003751525



**DR. YVES ROUXEL**  
Chirurgie Orthopédique & Arthroscopie

Conclusion :

La périostite est la plupart du temps consécutive à des erreurs d'entraînement sur un morphotype favorable.

Dans certaines situations elle est secondaire à une maladie systémique dont il faut connaître le diagnostic.

Cette pathologie nécessite un suivi et des mesures adaptées afin d'éliminer sa complication qui est la fracture de fatigue.

Télécharger l'information concernant les ondes de chocs radiales : [lien vers ondes de chocs](#)



#### Clinique des Lilas

41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas  
Site web : [www.cliniquedeslilas.fr](http://www.cliniquedeslilas.fr)  
COSP (centre d'Orthopédie Sportive et Prothétique)  
Tel : 01 43 62 22 24 - Fax 01 43 62 22 26  
Portable : 06 61 71 73 92  
E-mail : [docteurrouxel@mac.com](mailto:docteurrouxel@mac.com)  
Site web : [www.docteurrouxel.com](http://www.docteurrouxel.com)

#### Clinique de l'Alma

166 rue de l'université 75007 Paris  
Site web : [www.clinique-alma.com](http://www.clinique-alma.com)  
Tel : 01 45 56 56 00  
Consultations au : 160 rue de l'Université 75007 Paris  
Tel: 01 45 56 97 80  
RDV en ligne sur:  
<https://www.doctolib.fr/clinique-privee/paris/clinique-l-alma-paris>