

Ova povreda zahvata mišiće koji se nalaze sa prednje (anteriorne) i sa vanjske (lateralne) strane potkoljenice. Ova ozljeda nastaje zbog normalne neravnoteže mišića oprečnog djelovanja. Mišići sa prednje strane potkoljenice podižu prednji dio stopala, a jača i veća stražnja mišićna skupina potkoljenice (mišići lista) povlači stopalo prema dolje svaki put kad peta dotakne tlo pri hodanju ili trčanju. Mišići lista potkoljenice imaju veliku snagu tako da mogu ozlijediti prednju skupinu mišića.

Glavni simptom ozljede prednje-postranične skupine mišića je bol uzduž prednje i postranično strane potkoljenice. U početku se bol javlja samo kad peta udari o tlo pri trčanju. Ako se trčanje nastavlja, bol se javlja pri svakom koraku, čak i bez prestanka. U vrijeme kad je osoba došla doktoru, bol se javlja već pri dodiru potkoljenice.

Liječenje uključuje privremeni prestanak trčanja i svakog drugog vježbanja. Vježbe istezanja mišića listova mogu pomoći. Kako ozlijeđeni mišići se oporavljaju, mogu se raditi vježbe koje ih jačaju 3 do 10 serija svaki drugi dan.