



Lésion d'un ménisque au genou ? Consultez votre physiothérapeute

ÉRIC GUY PHYSIOTHERAPEUTE EST :

Déchirure du ménisque

Par Éric Guy physiothérapeute
Et Andréeanne Gingras physiothérapeute



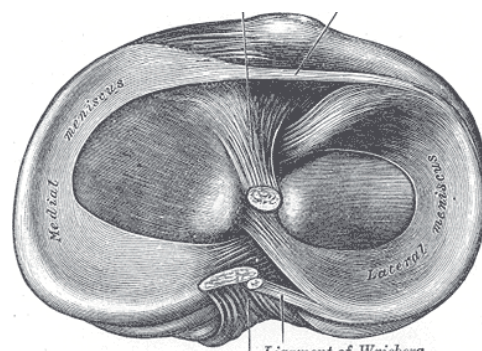
Dans chaque genou, nous retrouvons deux ménisques ; un à l'interne du genou et l'autre à l'externe. Les ménisques sont des coussinets en forme de «C» qui permettent d'absorber les charges compressives entre les os du fémur et du tibia dans le genou en position debout.

Les ménisques peuvent être endommagés de deux façons :

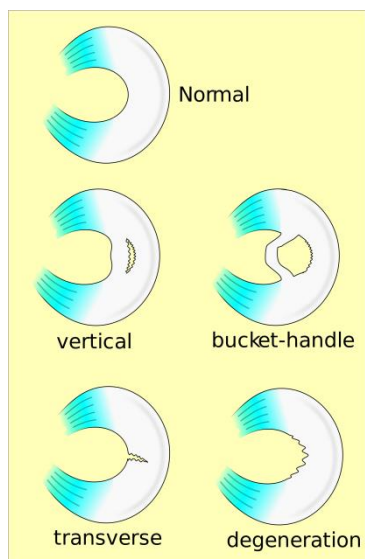
1. Par un **traumatisme** en rotation ou torsion de la jambe alors que le genou est fléchi et en mise en charge;
2. Par des **mouvements répétés** en position accroupie et à genoux;

Une lésion peut se présenter à différentes localisations dans le genou sous forme de

déchirure partielle ou complète. La lésion peut être transverse aux fibres du ménisque ou sous forme d'anse de seau au



centre de la partie bombée du ménisque.



Typiquement, un patient présentant une déchirure d'un ménisque va se plaindre d'une **douleur** à la face interne ou externe du genou en position debout, une **sensation de « clic »** et d'**accrochage** répétée et une diminution de l'amplitude des mouvements au genou. La marche, la montée de pentes et les escaliers peuvent être des activités difficiles et douloureuses.

Antérieurement, en présence d'une lésion méniscale, le traitement de choix était la méniscectomie, soit le retrait partiel ou complet du ménisque abîmé en chirurgie. Toutefois, plusieurs études ont démontré

par la suite que ce type d'intervention augmentait significativement le risque de développer de l'arthrose précoce au genou opéré chez les patients ayant eu recours à la chirurgie.

Le physiothérapeute peut évaluer et traiter une atteinte méniscale par des mobilisations et des exercices de renforcement pour vous aider à reprendre vos activités quotidiennes sans douleur et éviter le recours à une chirurgie. Le but de la réadaptation en présence d'une déchirure méniscale est de maintenir une amplitude complète au genou et d'améliorer la force et le contrôle moteur de votre jambe blessée.

Le physiothérapeute peut inclure des exercices de proprioception dans le plan de traitement.

Consultez un professionnel de la physiothérapie à la Clinique Physio-Plus pour vous aider à atteindre vos objectifs le plus rapidement possible.

La proprioception

La proprioception est la capacité à percevoir le mouvement et la position de l'articulation dans l'espace. Lors d'une perte d'équilibre, cette aptitude permet d'éviter une blessure.

Des coussins thérapeutiques (Dynadisc) peuvent simuler une perte d'équilibre et entraîner la proprioception.

Suite à une blessure, une perte de proprioception du membre atteint est souvent notée et nécessite d'être stimulée.



Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.