



www.cliniquephysioplus.com
686, chemin de la Grève
Matane, (Qué), G4W 7A7

Eric Guy, physiothérapeute
et consultant en ergonomie
Téléphone : 418.562.3837
Télécopieur : 418.562.3837

Douleur à la course, aux sauts, en randonnée ? La rotule peut être en cause.

NOS PHYSIOTHERAPEUTES SONT :

Le syndrome fémoro-patellaire

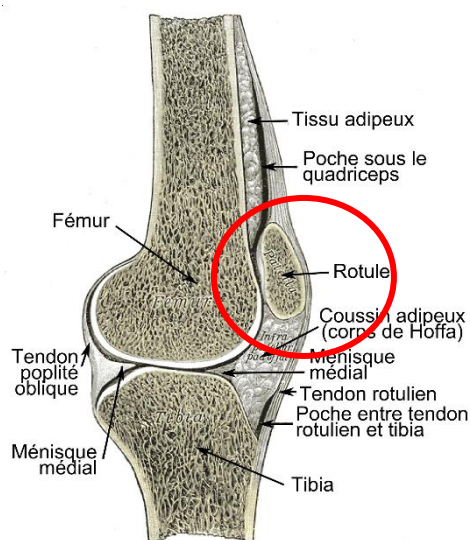
Par Éric Guy physiothérapeute

Et Andréanne Gingras, physiothérapeute



Qu'est-ce qu'un syndrome fémoro-patellaire ?

C'est une pathologie de surutilisation qui survient lorsqu'il y a un conflit compressif entre la rotule et le fémur au genou. Quand un stress trop important est appliqué entre la rotule et le fémur de façon répétée, une réaction inflammatoire se déclenche dans l'espace articulaire qui provoque alors de la douleur à la face antérieure du genou.



Présentation clinique

Typiquement, la douleur commence lors d'activités physiques répétitives telles que la marche, la randonnée, la

Perfectionnés en :

- Thérapie manuelle niveau 5
- Traitement de l'épaule
- Traitement de la mâchoire
- Manipulation vertébrale
- Approche ostéopathique crânienne
- Rééducation vestibulaire (vertiges)
- Puncture physiothérapique avec aiguille sèche (PPAS)
- Pédiatrie

course à pied ou tout autre sport d'impact. La douleur est alors ressentie au pourtour de la rotule et elle augmente en position assise prolongée, à la montée et descente des escaliers, au squat ou lors de la pratique des sports nommés plus haut. Il peut y avoir présence de crépitements dans le genou lors de la montée et la descente des escaliers. De plus, certaines particularités individuelles peuvent influencer les charges imposées à la rotule

comme une diminution de contrôle du quadriceps, une faiblesse des fessiers ou des raccourcissements musculaires.

Cette pathologie affecte particulièrement les coureurs de longues distances (blessure la plus fréquente) et les adolescents. Cette problématique est également plus fréquente chez les femmes que les hommes.

Examen physique

À l'examen physique, le physiothérapeute va chercher à reproduire les symptômes en effectuant des tests de compression de la rotule et en sollicitant le quadriceps. Il évaluera également le contrôle musculaire de la jambe pouvant influencer la position du genou dans le sport et s'assurera que la souplesse musculaire est adéquate dans tout le membre inférieur. Pour les coureurs, une évaluation du patron de course



Un exemple serait d'alterner la course et la marche au lieu de courir en continu plusieurs minutes.

Aussi, votre physiothérapeute vous fournira un programme

peut être pertinente pour diminuer la douleur et favoriser une adaptation du corps à un stress progressif.

Traitement

Le traitement d'un syndrome fémoro-patellaire est basé sur une gestion progressive du stress mécanique imposé au genou blessé. Cela n'implique pas de cesser complètement l'activité douloureuse, mais bien de la pratiquer en progression tout en respectant les symptômes.

d'exercices complet axé sur vos particularités individuelles obtenues lors de l'évaluation (renforcement, étirements, équilibre, etc.).

Certaines techniques peuvent également être utilisées pour diminuer les tensions musculaires, améliorer le contrôle musculaire et diminuer l'inflammation :

- Techniques myofasciales
- Utilisation du Foam Roller
- Ultrasons
- Courants interférentiels, prémodulés
- Taping neuroproprioceptif
- Utilisation des ventouses
- Poncture physiothérapeutique par aiguille sèche (voir autre chronique sur le sujet)

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la physiothérapie à la Clinique Physio-Plus Éric Guy au besoin.

Le saviez-vous?

Une rétraction de la bandelette ilio-tibiale (bande musculaire qui longe la face latérale de la cuisse) peut contribuer aux symptômes d'un syndrome fémoro-patellaire par mouvements répétitifs. Celle-ci est davantage raccourcie chez les personnes qui travaillent principalement en position assise.