

AVEZ-VOUS MAL AUX GENOUX?

Ressentez-vous des douleurs autour de votre rotule en descendant les escaliers, en vous accroupissant ou lorsque vous êtes assis trop longtemps?

Vous souffrez possiblement du syndrome fémoropatellaire, d'un frottement excessif du cartilage de la rotule du genou sur la partie inférieure du fémur, l'os de la cuisse. Ce frottement peut engendrer une dégénérescence accélérée du cartilage.

Ce syndrome peut se manifester soudainement, ou il peut se développer graduellement sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. La douleur peut apparaître à la suite d'un traumatisme à la jambe, à la suite d'une chirurgie ou tout simplement par compensation pour un problème qui se situe ailleurs dans le membre inférieur. La douleur peut débuter après une nouvelle activité ou un entraînement trop rigoureux. Dans ce cas, le mal est proportionnel à l'intensité de l'activité. Ce syndrome est parfois accompagné de craquements sous la rotule et d'enflure au genou.

Les douleurs ressenties à la face antérieure du genou, sont souvent le résultat d'un déséquilibre musculaire. La partie médiale du quadriceps, le muscle de la cuisse, peut être faible, et les ischiojambiers (muscles postérieurs de la cuisse) et le tractus iliotibial (sur le côté latéral du genou) peuvent manquer de flexibilité. Toutes ces structures perturbent le positionnement de la rotule pendant les mouvements, altérant la biomécanique du genou. De plus, une faiblesse des muscles de la hanche, surtout les muscles fessiers, peut changer l'alignement de la rotule et contribuer à la douleur.

Le physiothérapeute fera une évaluation détaillée de votre membre inférieur pour différencier les différents facteurs pouvant affecter l'alignement de votre rotule. Il examinera votre dos, vos hanches, vos pieds et vos genoux et fera un bilan musculaire pour évaluer les différents muscles pouvant altérer le bon positionnement de votre rotule. Dans les cas de problèmes fémoropatellaires, le traitement consiste souvent à étirer les structures raides ayant un effet sur la rotule, améliorer la posture pour aligner la rotule de façon optimale et renforcer les muscles faibles de la jambe tout en étirant ceux qui sont trop courts. L'utilisation d'une contention adhésive (*taping*) à court terme peut aussi favoriser l'alignement de la rotule et parfois, le port d'une orthèse est suggéré. De plus, le physiothérapeute peut vous donner de nombreux

conseils sur les techniques appropriées d'entraînement pour éviter les blessures.

Vous voulez régler votre problème de genou, n'hésitez plus et communiquez avec les physiothérapeutes spécialistes en thérapie manuelle orthopédique de **Physiothérapie Maheu Killens**.

