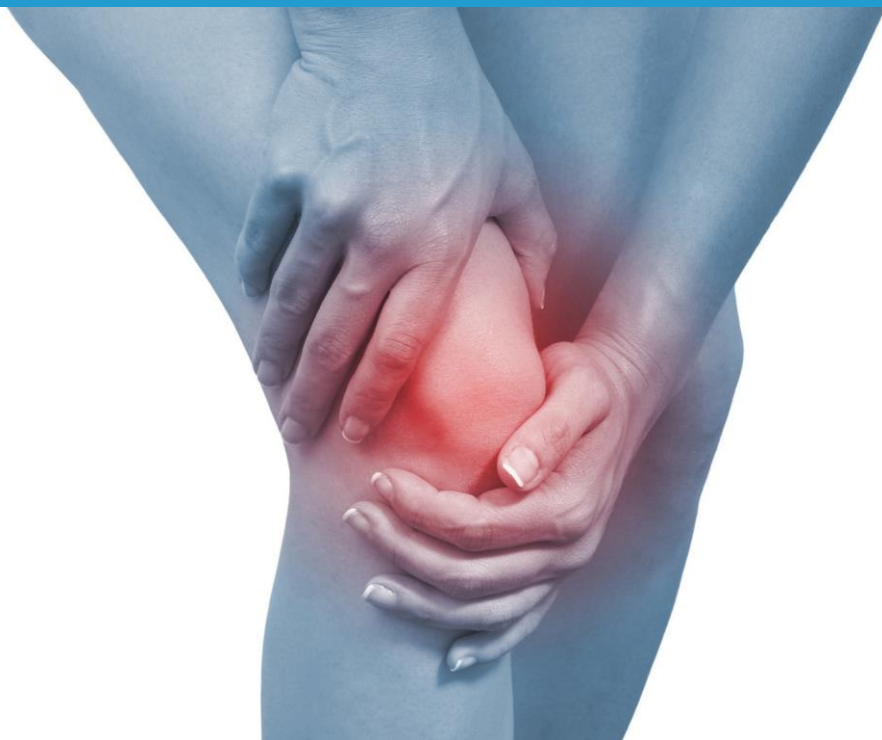


GERER SA

DOULEUR FEMORO-PATELLAIRE



La douleur femoro-patellaire (la douleur autour, derrière ou sous la rotule) est très commune, et affecte les hommes comme les femmes, quel que soit leur niveau d'activité. En résulte souvent des douleurs durant les activités simples de la vie quotidienne comme marcher, courir, rester assis, s'asseoir et monter ou descendre les escaliers.

La douleur femoro-patellaire a de nombreuses causes, et de ce fait de nombreuses options de traitement sont possibles. Les informations contenues dans ce livret vous aideront à vous orienter vers le traitement le plus approprié pour votre douleur de genou. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié pour vous guider dans la suite de votre traitement.

QU'EST-CE QUI PEUT CAUSER MA DOULEUR DE GENOU?

La charge excessive ou les augmentations variées et rapides de l'activité physique que le genou ne pourra pas supporter (**Figure 1**) sont supposées contribuer au développement de la douleur. Une mauvaise biomécanique (mouvement) peut également y contribuer, avec la rotule bougeant, théoriquement, vers l'extérieur du genou (**Figure 2**), l'empêchant de se déplacer normalement dans sa gouttière. Un certain nombre de facteurs peuvent induire ce mauvais trajet (**Figure 3**). Il existe de nombreux autres facteurs contribuant à la douleur fémoro-patellaire, incluant la structure de votre genou, un traumatisme, une chirurgie ou une maladie systémique, dont vous pourriez vouloir parler à votre thérapeute.

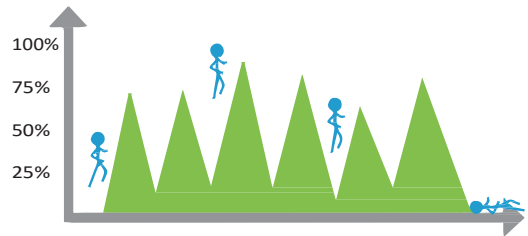


Figure 1 Les augmentations rapides et variées de l'activité physique qui peuvent mener à une douleur fémoro-patellaire



Figure 2 Illustration du trajet anormal de la rotule

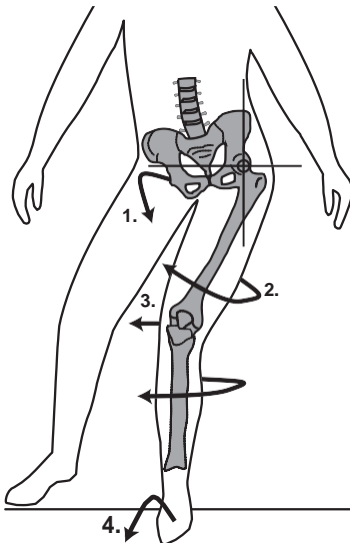


Figure 3 Les mouvements contribuant au trajet anormal de la rotule

1. **Le bassin** tombe du côté opposé, augmentant la tension à l'extérieur de la jambe et tirant la rotule en dehors.
2. **La hanche** s'effondre à l'intérieur et tourne sous la rotule du fait d'une dysfonction et d'une faiblesse des muscles de la hanche.
3. **Les muscles de la cuisse** sont faibles ou fonctionnent mal, signifiant qu'il y a un soutien inadéquat du genou et de la rotule.
4. **Le pied** tourne trop à l'intérieur, entraînant une chute du tibia et du genou vers l'intérieur de la rotule.

OPTIONS DE TRAITEMENT

(Des exercices de rééducation de bonne qualité sont la clé)

Exercices

Traitements additionnels

QUELS SONT LES PRINCIPES D'EXERCICE IMPORTANT?

1. Votre Thérapeute peut suggérer une période de repos avant de reprendre l'exercice de nouveau.
2. Les exercices assis ou couchés au début peuvent aider à faire fonctionner les muscles de la hanche et de la cuisse sans douleur.
3. Dès que la douleur le permet, les exercices doivent être exécutés en position debout, ce qui reproduit les activités de la vie quotidienne.
4. Votre thérapeute doit vous superviser avec tout nouvel exercice pour s'assurer de sa bonne exécution.
5. Utiliser des miroirs et des enregistrements vidéo peut vous aider à bien exécuter les techniques d'exercices à la maison.
6. Les exercices ne seront d'aucune utilité à moins de les exécuter de la bonne façon et régulièrement.

QUELS EXERCICES DEVRAIENT ETRE UTILISES?

1. Faiblesse et dysfonctions de la hanche et de la cuisse sont fréquentes, vous aurez sûrement besoin d'exercices pour améliorer cela.
2. Parfois, des exercices pour le pied ou le dos sont également nécessaires.
3. Vous pourriez avoir besoin d'étirer vos mollets, ischio-jambiers ou vos cuisses.
4. Les exercices devraient progresser jusqu'aux activités qui vous faisaient mal avant (s'asseoir, les escaliers, courir, etc.), afin d'assurer un mouvement adapté lors de leur exécution. **(Figure 4 - exemple)**

REDUCTION DE LA DOULEUR

1. Le tapping ou le strapping peuvent soulager la douleur à court terme – votre thérapeute peut vous en appliquer ou vous apprendre comment le faire.
2. Les orthèses (attelles) peuvent également aider à soulager la douleur.
3. Les semelles orthopédiques diminuent parfois la douleur – votre thérapeute vous aidera à décider si elles sont appropriées, ou vous référer à quelqu'un le pouvant.



4a. Mauvais contrôle de la hanche et du bassin. **4b.** Contrôle de la hanche et du bassin améliorés

Figure 4 Descendre les escaliers.

QU'EST-CE QUE MON THERAPEUTE PEUT FAIRE D'AUTRE?

1. Vous guider sur les exercices les plus appropriés pour vous, et sur d'autres traitements utiles.
2. Répondre aux questions vis-à-vis de votre douleur de genou, et expliquer plus en détails le contenu de ce livret si nécessaire.
3. Vous aidez à comprendre pourquoi vous avez cette douleur de genou, quels facteurs ont probablement causés cette douleur et comment modifier votre activité pour améliorer la douleur et la guérison.
4. Réaliser des techniques manuelles qui peuvent être importante pour améliorer la douleur et la souplesse.

FACTEURS CLES ET OPTIONS DE TRAITEMENT

(Voir à l'intérieur pour plus de détails)

FACTEURS BIOMECHANIQUES CLES A ABORDER

1. Dysfonction et faiblesse des muscles de la hanche
2. Dysfonction et faiblesse des muscles de la cuisse
3. Excès d'enroulement du pied (pronation)



OPTIONS DE TRAITEMENTS CLES

1. Exercices pour améliorer la force et la fonction des muscles de la hanche et de la cuisse
2. Tapping de la rotule pour réduire la douleur à court terme
3. Semelles orthopédiques si votre pied est trop enroulé (pronation)

PRIORITE POUR GERER VOTRE DOULEUR FEMORO-PATELLAIRE

1. Si vous pensez avoir un syndrome fémoro-patellaire, vous devriez chercher de l'aide aussi vite que possible – cela augmentera vos chances vers une guérison réussie.
2. Il existe de nombreuses options de traitements efficaces dont vous devriez discuter avec votre thérapeute.
3. Votre récupération sera meilleure si vous participez activement à votre rééducation
4. Modifier de façon appropriée votre niveau activité physique est souvent le premier pas vers une guérison réussie.
5. Assurez-vous de développer lentement et régulièrement votre niveau d'activité physique (**Figure 5**).



Figure 5 Développement graduel et sécuritaire du niveau d'activité physique

Cette brochure d'information a été créée dans le cadre d'un projet à but non lucratif par le Dr Christian Barton et Michael Rathleff. Plus d'informations sont disponibles sur patellofemoral.completesportscare.com.au (en anglais)

La traduction française pour OMT-France a été assurée par Vincent Douillard et Jérôme Fallavollita.