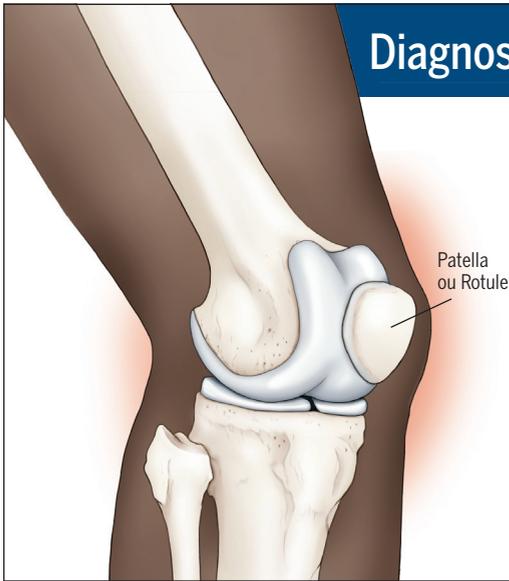


Diagnostiquer et traiter la douleur fémoro-patellaire

J Orthop Sports Phys Ther 2021;51(6):316. doi:10.2519/jospt.2021.9001



SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE (OU ROTULIEN) OU "GENOU DU COUREUR" (RUNNER'S KNEE)

- Touche jusqu'à 25% de la population générale
- Est plus fréquent chez les personnes pratiquant la course à pied ou un sport avec saut
- N'est pas en lien avec la taille, le poids, la longueur des membres inférieurs ou la posture du pied
- Ne se résoudra pas sans un traitement qui augmente graduellement la quantité et la variété des exercices et des activités
- On sait peu de choses à propos de la prise en charge des adolescents

FACTEURS DE RISQUE

- Être une femme
- Se spécialiser dans un seul sport
- Faiblesse du quadriceps (étude chez des militaires)



CE QUI AIDE

- Exercices thérapeutiques progressifs qui ciblent le genou et la hanche
- Semelles orthopédiques standards ou « taping » patellaire lorsqu'ils sont combinés à une rééducation active

1. Squats



2. Élévations de jambes sur le côté



3. Presse à cuisses



4. Montées de marche (Step-ups)

5. Extensions de genou



Taping



Semelles orthopédiques



CE QUI N'AIDE PAS

- Éviter l'exercice physique
- Traitements passifs (dry needling, thérapie manuelle isolée, Électrostimulation neuromusculaire, ultrasons, laser thérapeutique)

LES CLÉS POUR LA RÉCUPÉRATION

- La récupération peut prendre du temps, souvent 12 semaines ou plus. Les personnes souffrant de douleurs fémoro-patellaires depuis plus de 2 mois ou avec des niveaux de douleur plus élevés peuvent s'attendre à une récupération plus lente.
- Se concentrer sur la remise en charge progressive des muscles de la hanche et du genou est important pour une guérison complète.
- Reprendre progressivement les activités sportives qui mettent en charge le genou de façon importante.
- Rester en forme et maintenir son poids à un niveau recommandé améliorent la récupération à long terme.

Infographie basée sur le guide de pratiques cliniques par Willy et al intitulé "Les Douleurs Fémoro-Patellaires" (*J Orthop Sports Phys Ther.* 2019;49(9):CPG1-CPG95.https://doi.org/10.2519/jospt.2019.0302), qui a revu 4500 études de recherche publiées entre 1960 et 2018. Illustrations by Jeanne Robertson. Traduit par Grégory Morel et Sébastien Lhermet.

©2021 JOSPT®, Inc. For clinical, educational, or research purposes, free reuse of this infographic is permitted with appropriate attribution to the published article as the original source. Reproduction of this infographic on social media services, on any other website, and via any kind of digital delivery mechanism is prohibited. Reuse in other contexts requires written permission from JOSPT®, Inc.



JOSPT
www.jospt.org