

Les blessures sportives

Syndrome de l'essuie-glace



Définition

Aussi appelé syndrome de la bandelette ilio tibial. Tendinite du tenseur du fascia lata (TFL ou bandelette ilio-tibiale) sur la face externe du genou due à des frottements répétés du tendon du TFL sur le condyle fémoral externe lors des mouvements de flexion/extension du genou.

Sports concernés

- Sports individuels : course à pied (route, trail, marathon), cyclisme, triathlon
- Sports collectifs avec courses répétées (foot, rugby)

Facteurs favorisants

- Défaut technique
- Étirements insuffisants, déséquilibre musculaire
- Surcharge d'entraînement
- Chaussures usées ou non adaptées

Symptômes

- Douleur localisée sur le côté externe du genou avec parfois sensation de claquement
- Douleur augmentée en descente ou sur terrain incliné
- Stade initial: douleur après effort prolongé
- Stade Intermédiaire : douleur pendant l'effort, obligeant à ralentir ou arrêter
- Stade avancé : douleur dès les premiers mouvements, gêne au quotidien

Traitements

- Repos sportif
- Cryothérapie (glaçage)
- Kinésithérapie : étirements spécifiques, renforcement des muscles stabilisateurs de hanche et genou, massages transverses profonds
- Infiltrations de corticoïdes si douleurs persistantes
- Vérifier chaussures et technique de course, semelles orthopédiques si besoin

Avis médical

- Consultation médicale si douleur à chaque séance de sport ou si douleurs récidivantes après une période de repos ou si douleurs s'aggravant
- Plus le diagnostic est précoce, plus le repos est précoce, plus la durée de repos sera courte, plus la guérison sera rapide et moins il y aura de risque de séquelle

Complications possibles

- Chronicité avec douleurs persistantes et arrêt du sport
- Modification de la foulée : risques d'apparition d'autres blessures (hanche, dos, cheville)

Prévention de la blessure

- Augmentation progressive des charges d'entraînement
- Chaussures adaptées, en bon état, avec bon amorti, bilan podologique et semelles orthopédiques si besoin
- Alternance des surfaces et terrains de course
- Renforcement musculaire des fessiers et quadriceps et étirements du TFL et des muscles voisins
- Travail de proprioception
- Travail technique de course ou de pédalage
- Après blessure : reprise progressive (si course : reprise sur terrain souple et plat), être attentif aux douleurs et adapter l'entraînement si récidive douloureuse

