

Syndrome fémoro-patellaire



Définition

Aussi appelé syndrome douloureux rotulien. Douleur à l'avant du genou liée à un mauvais alignement ou mauvais glissement de la rotule dans sa gorge (trochlée) lors de la flexion/extension. Douleurs déclenchées lors des gestes répétés de flexion/extension ou lors de position en flexion prolongée.

Sports concernés

- Course à pied, trail, cyclisme (réglage de selle incorrect), aviron, danse, arts martiaux, gymnastique, volley, hand

Facteurs favorisants

- Augmentation du volume ou de l'intensité des entraînements
- Course en pente, course sur terrain dur
- Chutes répétées sur les genoux
- Exercices de musculation « agressifs » (squats avec charges...)
- Déséquilibre musculaire quadriceps/ischio-jambiers, étirements insuffisants
- Malposition de la rotule, défaut d'alignement de l'appareil extenseur

Symptômes

- Douleur diffuse autour ou derrière la rotule
- Douleur en montée/descente d'escaliers, en position assise prolongée (signe du cinéma), à l'accroupissement
- Possible craquement ou frottement ressenti

Traitements

- Réduire ou stopper les activités douloureuses
- Activités alternatives sans impacts (l'arrêt complet de tout sport peut entraîner une fonte musculaire et agraver les douleurs)
- Cryothérapie (glaçage)
- Kinésithérapie : étirements quadriceps, ischio-jambiers et mollets, rodage articulaire (pédalage sans résistance), équilibrage quadriceps/ischio-jambiers, gainage
- Adapter la technique sportive
- Vérifier chaussures et amorti, 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'aggravent
- Plus le diagnostic est précoce, plus le traitement adapté sera précoce, plus la guérison sera rapide et moins il y aura de risque de séquelle

Complications possibles

- Douleur chronique limitant la performance
- Compensation : modifications biomécaniques entraînant des risques d'autres blessures

Prévention de la blessure

- Renforcement musculaire équilibré quadriceps/ischio-jambiers, étirements des chaînes sous pelviennes, proprioception, gainage et rodage articulaire
- Corriger la technique sportive et les facteurs mécaniques (posture, alignement)
- Chaussures adaptées, en bon état, avec bon amorti, bilan podologique et semelles orthopédiques si besoin
- Augmentation progressive des charges d'entraînement
- Varier les activités (notamment activités sans impact) pour limiter la surutilisation
- Après blessure : reprise progressive (si course : reprise sur terrain souple et plat), être attentif aux douleurs et adapter l'entraînement si récidive douloureuse

