



Physiothérapie  
du sport du Québec

Des services d'excellence pour les sportifs de tout niveau

CAPSULE SANTÉ



## Le syndrome du genou douloureux

Il vous arrive parfois de ressentir une douleur diffuse autour de la rotule, qui irradie parfois jusque derrière le genou ou dans la jambe? Vous souffrez probablement d'un mal qui affecte bon nombre de sportifs et qu'on appelle *syndrome fémoro-rotulien*. Il s'agit habituellement d'une irritation située au point de contact entre la face intérieure de la rotule et le condyle fémoral, lorsque le genou est en flexion. C'est un problème que la physiothérapie peut régler, surtout si on s'en occupe dès l'apparition des symptômes.

Votre physiothérapeute cherchera d'abord à trouver et à enrayer la cause du problème : surmenage? échauffement insuffisant? technique déficiente? équipement inadéquat? Le traitement consistera essentiellement en un programme d'exercices visant le renforcement des muscles de la cuisse et de la jambe, en mettant l'accent sur les groupes musculaires qui sont proportionnellement les plus faibles (éliminer les déséquilibres). Le programme visera également l'amélioration de la posture pour corriger l'alignement de la rotule.

Si la douleur est aiguë, on devra commencer par des modalités analgésiques et anti-inflammatoires. On pourra implanter le programme d'exercices graduellement, au fur et à mesure que la douleur diminuera, d'où l'importance de consulter rapidement pour pouvoir profiter d'une guérison rapide.

