



Syndrome rotulien : exercices et conseils

Docteur François PRIGENT



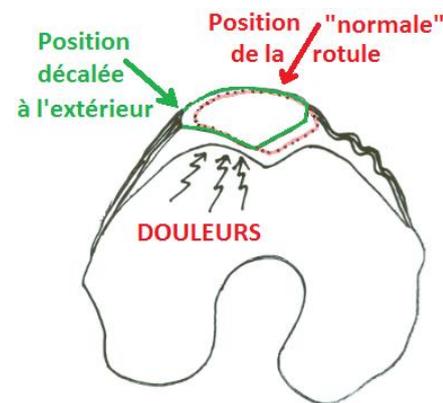
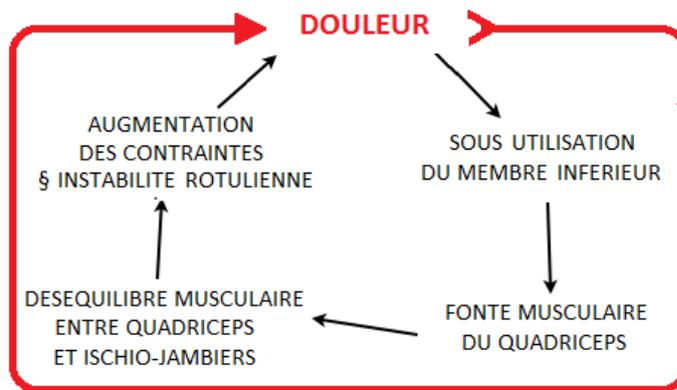
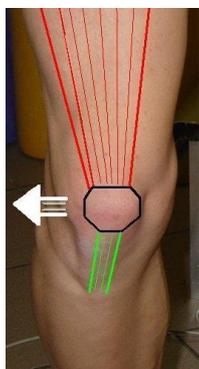
Vous souffrez à l'avant du genou, dans les escaliers, en vous relevant d'une chaise, accroupi-debout, en position à genou et vous êtes mieux avec la jambe tendu, quand vous êtes assis :

Ce type de douleur s'appelle un syndrome rotulien ou syndrome fémoro-patellaire (patella= rotule).

C'est votre rotule qui vous fait souffrir. Votre cartilage de rotule est irrité !

Il ne faut pas confondre une luxation ou une subluxation de rotule liée à une anomalie anatomique et un syndrome douloureux rotulien en lien avec une mauvaise pratique sportive ou professionnelle ou une sédentarité. Il faut comprendre sa maladie pour pouvoir la guérir et accepter le traitement.

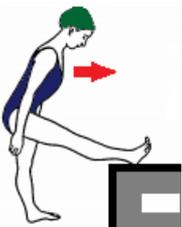
En cas d'anomalie anatomique confirmée par le bilan radiographique, la rééducation peut ne pas suffire. Au contraire en cas de surmenage et/ou de sous-utilisation lié à la douleur : corriger les causes et comprendre le « cercle vicieux » de sous-utilisation de son genou est important pour se traiter (ci-dessous). Il faut supprimer les causes et redonner à sa rotule une cinétique normale, non décalée vers l'extérieur.



TROIS TYPES D'EXERCICES SONT CONSEILLÉS : Etirements. Musculation. Mini-squat

LES ÉTIREMENTS : chaque exercice sera tenu 10 s, à 3 reprises de chaque côté. 2 à 3 fois par jour.

Exercice 1 : Assouplir le quadriceps. Surtout l'un des quatre faisceaux : le « droit antérieur » +++ . Son manque d'élasticité et d'amplitude altère le mouvement de la rotule. Fléchir le genou opposé. Surtout conserver le dos droit. Prendre en arrière son pied. Ramener son talon vers la fesse. La cuisse étirée doit être légèrement orientée vers l'arrière



Exercice 2 : étirement des Ischio-jambiers ++

Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue sur un tabouret, les mains sur les hanches. Basculer le bassin vers l'avant. Redresser le dos et les épaules. Le dos est droit et rigide. Abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.

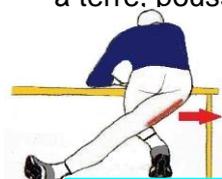
Et si vous en avez le temps :

Exercice 3 : assouplissement des muscles antérieurs de la hanche. En fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



Exercice 4 : étirement du Tenseur du Fascia Lata (TFL). Debout, face à une table.

Jambe avant pliée. Jambe arrière tendue et croisée. En appui sur les bras, pliez plus le genou. Le bassin doit rester horizontal. Descendre latéralement jusqu'à ressentir une tension externe.



LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : les exercices décrits doivent toujours rester indolores pendant et après les séances. Il ne sert à rien d'en faire plus que ce qui a été prescrit. Il convient de faire des séries de 10 mouvements. Alternier droite et gauche. 2 à 3 séries dans la journée.

« Tous ces exercices sont à pratiquer sans douleur »



Exercice 1 : renforcer les ischio-jambiers, muscles antagonistes du quadriceps. Allongé sur le dos, pied sur une chaise. Appuyer le talon 6 s et relâchez 6 s. Alterner.

Exercice 2 : renforcer le quadriceps. Surtout l'un des 4 faisceaux : le « vaste interne ».

Le geste se fait en « balancier lent » assis sur le bord d'une table. Etendre doucement le genou, le pied en rotation interne. Ce mouvement en "triple extension" de cheville, du genou et de la hanche, guide l'entrée de la rotule dans son rail. Garder la position tendue 6 secondes. Descendre doucement, insister sur le freinage.

Pour diminuer la difficulté, réaliser le mouvement sans trop plier le genou : 30° à 45°

Pour augmenter la difficulté, placer un petit lest à velcro autour de votre cheville : à réaliser sans douleur.



LE MINI SQUAT : effectuer 10 à 20 petites flexions. Alternier droite et gauche. 2 à 3 séries par jour.



Pour réduire les frictions de votre rotule, il faut des muscles forts et coordonnés.

Autrefois, pour recentrer la rotule, on insistait sur le renforcement du « vaste interne ».

Cela reste vrai mais un travail plus global se montre plus efficace.

Vous pouvez commencer sur deux jambes. Vous pouvez appuyer un peu plus du côté indolore et passer peu à peu du côté douloureux. Rapidement faites votre mini squat sur une seule jambe : monter et descendre lentement sur la pointe de pied. Ne pliez pas à plus de 30 à 45°.

Travailler votre coordination. Votre genou ne doit pas basculer vers l'intérieur. Observer votre rotule : bien axée elle doit se situer à la verticale de votre pointe de pied pendant le mouvement.

DANS LA VIE

LE QUOTIDIEN

Au début les petits moyens d'accompagnement et une véritable « hygiène de vie » sont utiles : Dans les escaliers, pensez à poser le talon en premier sur la marche et non la plante du pied. Quand vous vous relevez d'une chaise, faites quelques pas en extension forcée de la jambe.



LE SPORT ADAPTÉ !!! Certains sports aident à la guérison et préviennent la récurrence.

La marche rapide, à un rythme soutenu, en terrain plat ou bien la marche décontractée : il faut marcher !!!

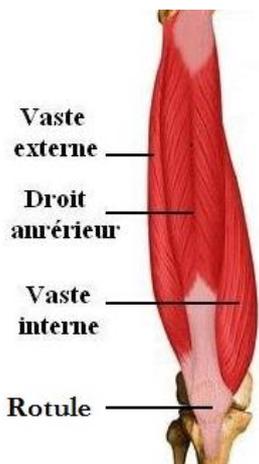
La nage : Crawler. Le battement de jambe ressemble au « balancier sur faible amplitude ».

La rotation des pieds l'un vers l'autre optimise le centrage rotulien. L'utilisation de petites palmes assure un véritable renforcement. Cet exercice correspond à une pure rééducation isométrique du quadriceps.

Le vélo : mouliner avec prudence, selle haute, en tournant vite les jambes sur faible résistance.

PETITS CONSEILS RAPIDES

QUADRICEPS



- Éviter les médicaments
- Une immobilisation est inutile, une genouillère est à utiliser avec modération !!!
- Éviter le port de lourde charge et la surcharge pondérale
- Éviter le surmenage articulaire : position assise sur siège bas ou accroupie
- Éviter les montées-descente d'escalier trop répétitives
- Éviter le port de talon très haut qui favorise le fessum
- Auto rééducation en extension, étirements, mini squat : le tout sans douleur
- Puis la marche, le crawl, voir du vélo selle haute sans résistance.
- Respecter la règle de la « non douleur » et pas d'épanchement : ne jamais forcer !
- Repos et glace si douleur

