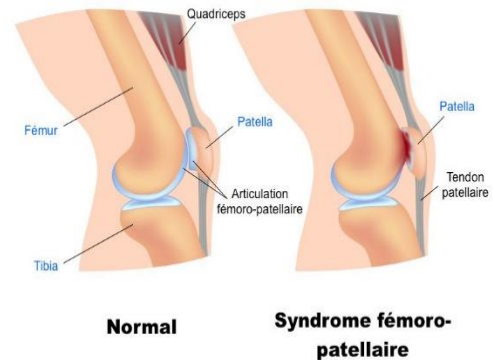


SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE

Le syndrome fémoro-patellaire est causé par un mauvais alignement (tracking) de la rotule lors de la contraction du quadriceps (le muscle au-devant de la cuisse) qui augmente les forces compressives entre les surfaces articulaires de la rotule et du fémur. Les facteurs pouvant contribuer à ce problème de tracking sont une faiblesse du quadriceps, un déséquilibre musculaire du quadriceps, une faiblesse de la hanche, une raideur excessive des tissus mous du genou et une mauvaise biomécanique au pied.



Les symptômes les plus fréquents

- Douleur au niveau de la face antérieure du genou et sous la rotule.
- La douleur augmente à la montée et descente des escaliers.
- Difficulté à s'accroupir et de se relever de cette position.
- Craquements de la rotule lors de la flexion extension du genou.
- Douleur en position assise prolongée.
- Douleur à la course.

Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (sac de légumes surgelés, sac de gel ou sac de glace concassée) aux 2 à 3 heures pendant 10 – 15 minutes sur le genou. Toujours mettre une serviette mouillée sur le genou avant d'y appliquer la glace. Ce traitement peut aider à diminuer la douleur.

Dès les premiers symptômes, il faut cesser **temporairement** les mouvements ou activités qui augmentent la douleur au genou. Il est important de continuer à faire vos activités quotidiennes, en respectant la douleur dans votre genou.

Exercices :

Selon les dernières études cliniques, la plupart des patients répondent bien à un traitement basé sur des exercices. Le port d'orthèse de genou, d'orthèse de rotule, d'orthèse de pied ou de taping de la rotule semble moins efficace que les exercices.

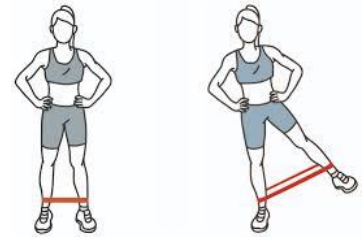
Il est normal de ressentir de l'inconfort ou de la douleur après les exercices. Celle-ci ne devrait pas persister au-delà de 20 minutes après les exercices.

Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

Debout, dos en appui au mur, avec une bande élastique attachée autour des chevilles. Écartez la jambe de côté en glissant le talon au mur. Gardez la position 5 secondes puis redescendez votre pied au sol

Faire 10 à 20 répétitions, 1 fois par jour.



SQUAT

Debout, pieds écartés la largeur des épaules, le poids du corps dans les talons. Pliez les hanches et les genoux en reculant les fesses loin derrière, comme pour vous asseoir sur une chaise. Tenir la position 3 à 5 secondes.

Faire 10 à 20 répétitions, 2 fois par jour.



CHAISE AU MUR

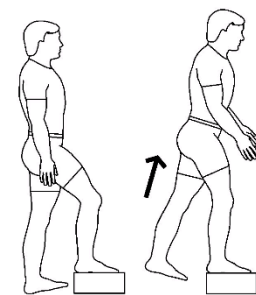
Debout, dos au mur, pieds légèrement écartés. Pliez vos genoux à 90 degrés pour faire la « chaise au mur ». Assurez-vous que le dos est bien appuyé au mur et que vos pieds sont écartés.

Gardez la position 30 secondes à 1 minute ou plus selon vos capacités. Faites-le 2 fois par jour.



Debout, pied sur un banc ou une marche d'escalier. Montez la marche lentement, en enclavant la rotule au 2^e orteil. Contrôlez bien la montée et redressez complètement le genou. Vous pouvez prendre un appui au besoin.

10 répétitions, 2 fois par jour



Debout, pied sur un banc ou une marche d'escalier. Descendez la marche lentement en contrôlant la descente. La rotule doit rester enclavée avec le 2^e orteil. Vous pouvez avoir un appui au besoin.

10 répétitions, 2 fois par jour

