

ORLIMAG

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

#3

OFFERT
PAR VOTRE
PROFESSIONNEL
DE SANTÉ
AVEC LE SOUTIEN
D'ORLIMAN.

GENOU FRAGILE ?

TRAUMATISMES ET
PATHOLOGIES DU GENOU
ARTHROSE, ENTORSES, TENDINITES...

Comment les soulager ?



ORLIMAN.
PRODUITS ORTHOPÉDIQUES

ÉDITO

Nos genoux sont soumis à une force représentant jusqu'à 6 fois le poids du corps lors de la marche, on comprend alors pourquoi ils sont particulièrement exposés aux blessures.

Tendinite, arthrose, traumatisme... Les douleurs du genou ont de multiples origines. Parfois gênantes dans notre vie de tous les jours, ces douleurs peuvent s'accompagner de raidissement pouvant aller, à terme, jusqu'à l'incapacité fonctionnelle. Qu'ils soient d'origine bénigne ou non, ces symptômes méritent une attention particulière si l'on veut éviter toute aggravation et obtenir le bon diagnostic médical.

Difficultés pour pratiquer un sport, pour marcher ou simplement pour monter et descendre les escaliers ? Comprenez quelles peuvent être les causes de ces douleurs, les facteurs de risques et les méthodes pour mieux les soulager.

Bonne lecture, et si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre professionnel de santé, il se fera un plaisir de vous accompagner et de vous conseiller.

Sommaire

LA GONALGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ? SAVOIR ANALYSER LES SYMPTÔMES	4/7
.....	
Anatomie du genou	8/9
.....	
La tendinite du genou	10/11
.....	
L'arthrose du genou ou Gonarthrose	12/17
.....	
L'entorse du genou	18/22
.....	

LA GONALGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La gonalgie est le terme employé pour caractériser toute douleur qui survient au niveau du genou.

Articulation complexe et particulièrement exposée aux traumatismes, les douleurs au genou sont courantes et de causes variées. Elles peuvent faire suite à un traumatisme comme une fracture ou une entorse mais aussi apparaître de manière progressive si la cause est mécanique ou inflammatoire.

LE GENOU, UNE ARTICULATION COMPLEXE

Le poids du corps repose en grande partie sur les genoux qui jouent un rôle essentiel dans la mobilité du corps. On distingue les régions avant (région rotulienne) et arrière (région poplitée) du genou. Il est formé par l'extrémité inférieure du fémur, l'extrémité supérieure du tibia et la rotule. Chacune de ces extrémités osseuses est recouverte de cartilage qui joue un rôle d'amortisseur et les ménisques et ligaments assurent à l'ensemble cohésion et stabilité. Chacun de ces éléments peut être à l'origine d'une gonalgie.

LE GENOU PEUT SUPPORTER JUSQU'À 6 FOIS
LE POIDS DU CORPS LORS DE LA MARCHÉ ACTIVE*.

*Source : <http://www.esante.fr>

LES DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES DE GONALGIES

DOULEURS D'ORIGINE TRAUMATIQUE

Les douleurs du genou liées à un traumatisme peuvent être provoquées par une **fracture** de l'un des deux os (associée ou non à une fracture des cartilages articulaires), par une **entorse** (élongation, déchirure ou rupture des ligaments) mais aussi par des **lésions des ménisques**.

DOULEURS D'ORIGINE MÉCANIQUE

Les douleurs d'origine mécanique peuvent être provoquées par diverses pathologies telles que l'arthrose du genou (aussi appelée "gonarthrose"), la dégénérescence des ménisques liée à l'âge ou l'hygroma du genou (inflammation de la bourse séreuse). Un problème de hanche peut aussi se répercuter sur le genou tandis que chez les jeunes adolescents sportifs, c'est la maladie d'Osgood-Schlatter qui est parfois responsable de gonalgie.

DOULEURS D'ORIGINE INFLAMMATOIRE

Les maladies inflammatoires systémiques (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante...) peuvent être la source de gonalgies, tout comme les rhumatismes, les tendinites et l'arthrite infectieuse (présence d'une bactérie dans l'articulation).



SAVOIR ANALYSER LES SYMPTÔMES

Si vous ressentez des douleurs au genou, il est conseillé de consulter un professionnel de santé. Il est alors utile de savoir décrire les symptômes ressentis. Repérer les caractéristiques de votre gonalgie va en effet permettre de guider votre médecin traitant dans son diagnostic et de l'orienter dans le choix d'un traitement adapté.

ANALYSER LA DOULEUR

La douleur se situe-t-elle à l'avant du genou (rotule), sur les côtés (ligaments et ménisques), à l'arrière ou dans toute l'articulation (inflammation) ? Quelle est l'intensité de cette douleur et à quels moments apparaît-elle (après l'effort, en montée d'escaliers, en fin de journée...), est-elle calmée par le repos ? La douleur est-elle apparue brutalement ou progressivement et sur combien de temps ? Entraîne-t-elle une perte de la mobilité ou perturbe-t-elle vos gestes du quotidien ? En répondant à ces différentes questions, la nature de votre infection sera mieux identifiée par votre médecin et l'aidera dans sa prise en charge.

ANALYSER LES AUTRES SYMPTÔMES

D'autres symptômes peuvent accompagner la douleur et déterminer la cause de la gonalgie :

- **Raideur**

Une sensation de raideur se manifeste par une difficulté à fléchir ou à étendre complètement le genou.

- **Blocage**

On distingue deux types de blocage :

En cas de "vrai blocage", le genou sera fléchi mais la jambe ne pourra pas être étendue à nouveau. Il est toutefois possible de débloquer le genou par certains gestes. Dououreux ou non, ce symptôme peut-être le signe d'une lésion d'un ménisque.

En cas de "faux blocage" (ou pseudo-blocage), c'est la douleur qui empêche la flexion du genou. Ce symptôme peut être révélateur d'une pathologie rotulienne.

- **Instabilité**

Une sensation de déroboement du genou lors de la marche ou de la montée d'escaliers, peut laisser supposer une instabilité ligamentaire, musculaire ou rotulienne.

- **Gonflement**

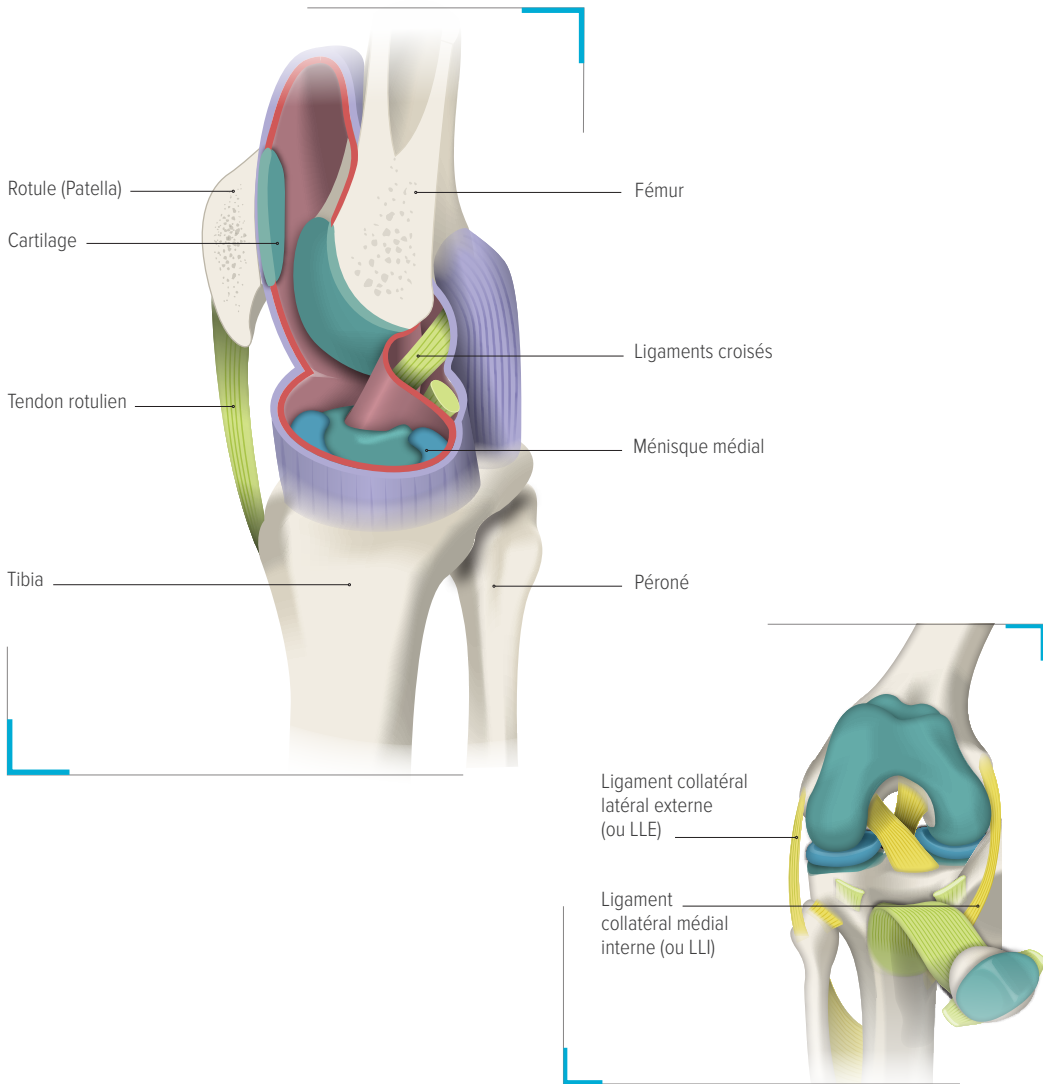
Ce symptôme peut être dû à un épanchement de synovie (accumulation du liquide synovial dans les tissus, le liquide synovial ayant pour fonction de lubrifier les articulations). L'hygroma (inflammation d'une bourse séreuse) peut aussi faire gonfler l'articulation, tout comme l'arthrite et l'arthrose.



POUR FACILITER LE DIAGNOSTIC DE VOTRE MÉDECIN, ESSAYEZ D'IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE LA DOULEUR (INTENSITÉ, CIRCONSTANCES D'APPARITION...) AINSI QUE LES SYMPTÔMES ASSOCIÉS (RAIDEUR, BLOCAGE, GONFLEMENT...).



Anatomie du genou



QUELS SONT LES ÉLÉMENTS DU GENOU TOUCHÉS PAR LA GONALGIE ?

LES TENDONS

Les tendons sont les éléments de liaison entre un muscle et un os. Ils se comportent comme un élastique très raide et sont généralement entourés d'une gaine synoviale qui contient un lubrifiant.

Pathologies : Tendinite.

LES LIGAMENTS

Le genou comporte deux ligaments latéraux et deux ligaments croisés. Ils sont semblables à des cordages tendus entre les deux extrémités osseuses de l'articulation. Ils sont composés de tissus fibreux très résistants qui permettent de stabiliser l'articulation.

Pathologie : Entorse.

LE CARTILAGE

Le cartilage est un tissu conjonctif dense et élastique. Baigné par le liquide synovial, il permet le glissement des os les uns contre les autres et facilite leur mouvement tout en les protégeant de contacts trop violents.

Pathologie : Arthrose.

LES BOURSES SÉREUSES (ou synoviales)

Ce sont des poches membraneuses situées au niveau des grosses articulations. Elles sont remplies de liquide synovial et facilitent le glissement des éléments anatomiques les uns par rapport aux autres.

Pathologie : Hygroma.

LES MUSCLES

Les muscles sont un assemblage de fibres qui ont la propriété de se contracter ou d'être étirés. Ils exercent des forces sur les os du squelette par l'intermédiaire des tendons et permettent ainsi de déplacer des pièces osseuses les unes par rapport aux autres autour des articulations. Ils participent également à la stabilité de l'articulation.

Pathologie : Douleurs musculaires.

LES MÉNISQUES

Ce sont des petits coussinets de cartilage fibreux, en forme de croissant.

Chaque genou en comprend deux : un ménisque médial (interne) situé du côté de l'entrejambe, et un ménisque latéral (externe). Ils absorbent les chocs, stabilisent l'articulation et permettent un ajustement parfait entre le fémur et le tibia.

Pathologie : Lésions méniscales.

LA CAPSULE

C'est une enveloppe fibreuse s'étendant de l'extrémité inférieure du fémur à l'extrémité supérieure du tibia. Elle recouvre entièrement l'articulation du genou. Elle est tapissée, à l'intérieur, de la membrane synoviale, qui forme des replis. La capsule produit le liquide synovial qui nourrit et lubrifie les surfaces articulaires.

Pathologie : Lésions intra-articulaires.

La tendinite du genou

Le tendon est un élément de liaison entre un muscle et un os dont le rôle est de transmettre la force musculaire servant à créer le mouvement. La tendinite est tout simplement une inflammation d'un tendon. L'articulation du genou étant composée de plusieurs tendons, il existe plusieurs tendinites :

LA TENDINITE ROTULIENNE

C'est la plus fréquente des tendinites du genou. L'inflammation se situe sur le tendon qui relie la rotule au tibia. On l'appelle parfois "syndrome du sauteur" à cause de sa prévalence dans les sports nécessitant des courses, des impulsions et des sauts répétés : **athlétisme, football, volley-ball, basket-ball...**

LA TENDINITE QUADRICIPITALE

Elle est localisée sur le tendon qui relie le muscle de la cuisse à la rotule. L'inflammation est principalement provoquée par des sports imposant des contraintes de freinage brutal au muscle quadriceps : **Volley-ball, basket-ball, patinage, escrime, haltérophilie...**

LA TENDINITE DE LA PATTE D'OIE

L'inflammation touche l'un des trois tendons des muscles ischio-jambiers (à l'arrière de la jambe) qui s'accrochent à l'intérieur du genou à la manière d'une "patte d'oie" et qui permettent la flexion-extension dans **les mouvements du quotidien**.

LA TENDINITE DU TENSEUR DU FASCIA LATA

Aussi appelée syndrome de la bandelette ilio-tibiale ou syndrome de l'essuie-glace, l'inflammation se situe sur le tendon en forme de bandelette qui relie la face externe du genou à la hanche et est bien connue des sportifs pratiquant **la course à pied et le cyclisme**.

FACTEURS DE RISQUE

La pratique intensive d'un sport, la réalisation de mouvements répétés et/ou brusques, le port de charges lourdes, ou encore un métier nécessitant de travailler à genou sont les facteurs les plus courants d'une tendinite du genou.

SYMPTÔMES

La douleur est le symptôme dominant de la tendinite. Elle peut survenir au début d'une activité physique ou peu de temps après un entraînement soutenu et être d'intensité variable. À un stade avancé de l'inflammation, elle peut créer des difficultés pour les activités quotidiennes telles que monter les escaliers ou se lever d'une chaise.

UNE TENDINITE, ENTRAÎNANT UNE LONGUE PÉRIODE DE REPOS ET DES DOULEURS INTENSES ET PERSISTANTES, PEUT ÉGALEMENT ENTRAÎNER DES SYMPTÔMES PLUS GÉNÉRAUX : MAUX DE TÊTE, FATIGUE GÉNÉRALE, ETC.*

*Source : Tendinite au genou : causes, symptômes et traitements. Passeportsante.net

D'autres symptômes peuvent également annoncer la présence d'une tendinite comme une raideur du genou, ressentie davantage au réveil, ou une sensation de craquement de l'articulation lors de sa mise en mouvement. Dans certains cas, un gonflement ainsi qu'une sensation de chaleur, voire une rougeur du genou peuvent être observés.

TRAITEMENTS

Dans la plupart des cas, la tendinite du genou peut être prise en charge efficacement en associant repos, médicaments antidouleur et rééducation.

La première phase du traitement consiste à arrêter l'activité causant la tendinite afin de permettre au tendon de se réparer. Le repos complet est toutefois rarement indiqué. On lui préférera un repos relatif aidé par le port d'un strapping ou d'une genouillère. Un traitement médicamenteux à base d'anti-inflammatoires est indiqué en phase aiguë pour réduire la douleur, mais son efficacité est en revanche remise en cause en phase chronique. Enfin, une rééducation en kinésithérapie, basée sur des massages, des étirements et un travail musculaire, est essentielle pour favoriser la cicatrisation du tendon, permettre la reprise sportive et éviter les récives. Le traitement chirurgical n'est proposé qu'en cas d'échec prolongé du traitement médical.

PRÉVENIR C'EST GUÉRIR

La réduction du risque de tendinite et des méthodes de prévention existent. Pensez à bien **vous échauffer** avant de pratiquer une activité, à **vous étirer** lorsque vous arrêtez et à **vous hydrater** régulièrement. Dans le cadre professionnel, un bon équipement et une formation aux gestes et postures au travail vous permettra de limiter les risques.

Demandez conseil à votre médecin.

LE SAVIEZ-VOUS ?



26% DES COUREURS SOUFFRENT DU SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE.

La surcharge des entraînements, le dénivelé du parcours et l'angle d'attaque sont les 3 principaux facteurs de développement du syndrome.

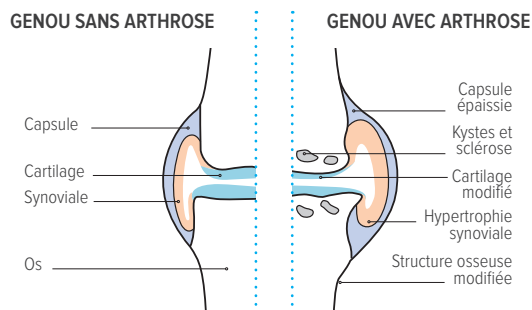
Lors d'une course à pied, en flexion, le tendon qui relie la face externe du genou et la hanche se déplace d'avant en arrière comme un essuie-glace, d'où le nom du « syndrome de l'essuie-glace ». Le frottement généré contre l'os externe du genou provoque une inflammation du tendon, également appelée syndrome de la bandelette ilio-tibiale ou tendinite du tenseur du fascia lata.

L'arthrose du genou

ou Gonarthrose

L'arthrose du genou appelée aussi gonarthrose, est une usure puis une destruction du cartilage articulaire, dans diverses zones de l'articulation du genou. Cette dégradation est le résultat d'un déséquilibre entre la régénérescence constante et naturelle du cartilage et sa destruction par des enzymes secrétées en excès. C'est une maladie chronique souvent gênante au quotidien.

Lorsque le cartilage ne se reconstitue pas assez vite, il va progressivement s'amincir et ne pourra plus jouer son rôle d'amortisseur de l'articulation. Les os vont alors frotter l'un contre l'autre, provoquer les douleurs et endommager les structures qui l'entourent. Relativement fréquente chez la femme à partir de 50 ans, elle apparaît généralement de manière spontanée mais peut aussi être le résultat de micro-traumatismes répétés. Elle atteint le plus souvent l'articulation entre le fémur et le tibia, on parle alors d'arthrose fémoro-tibiale mais peut aussi se situer entre la rotule et le fémur, on parle alors d'arthrose fémoro-patellaire. Les deux genoux sont généralement atteints.



FACTEURS DE RISQUE

Les causes de l'arthrose sont multiples et résultent de la conjonction de plusieurs facteurs : vieillissement, surcharge pondérale, activités sportives ou professionnelles... L'hérédité joue un rôle important dans l'apparition de l'arthrose mais elle peut aussi provenir d'une blessure antérieure de l'articulation ayant endommagé le cartilage ou modifié le mouvement de l'articulation.

SYMPTÔMES


Les symptômes de l'arthrose sont divers mais se manifestent généralement par une douleur lors de l'activité, une raideur de l'articulation au réveil ou une amplitude des mouvements limitée. À un stade plus avancé, on peut remarquer un gonflement occasionnel de l'articulation, voire une gêne fonctionnelle empêchant le mouvement. Avec le temps, des excroissances osseuses (voire des déformations de l'articulation entière) peuvent apparaître.

EN CAS D'ARTHROSE FÉMORO-TIBIALE

La douleur est diffuse. Elle survient pendant la marche, la montée et la descente des escaliers. Elle est soulagée par le repos et ne réveille pas la nuit, sauf lors des changements de position. Des poussées inflammatoires peuvent être ressenties.

EN CAS D'ARTHROSE FÉMORO-PATELLAIRE

La douleur apparaît sur le devant du genou. Elle est déclenchée par l'extension de la jambe et est plus importante lors de la descente des escaliers que lors de la montée.



45%
DES ARTHROSES
CONCERNENT
LE GENOU

[www.rhumatismearthrose.fr/
larthrose-en-chiffres.html](http://www.rhumatismearthrose.fr/larthrose-en-chiffres.html)

**L'ARTHROSE
DU GENOU EST
PLUS FRÉQUENTE
CHEZ LES FEMMES**

TRAITEMENTS

L'arthrose est une maladie chronique, qui va évoluer sur plusieurs mois voire plusieurs années. La prise en charge proposée par votre médecin va permettre de soulager vos symptômes, de limiter les conséquences de la maladie dans votre vie quotidienne et de préserver au mieux le fonctionnement de votre genou. Découvrons ici quelques mesures possibles pour soulager vos douleurs.

LE MOUVEMENT, C'EST MAINTENANT !



Contrairement aux idées reçues, il faut bouger pour lutter efficacement contre l'arthrose ! Sans parler de sport intensif, pratiquer une activité modérée va permettre de renforcer les muscles autour de votre articulation et de nourrir le cartilage. Commencez, par exemple, par introduire du mouvement dans vos activités quotidiennes. Faites vos courses à vélo ou à pied plutôt qu'en voiture, prévoyez une belle balade le week-end... Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport ! Si vous n'êtes pas sportif, le fait de vous mettre à un sport va vous permettre de faire des progrès impressionnants.

ATTENTION : en cas de poussée inflammatoire, la pratique d'une activité physique peut être déconseillée. Avant de reprendre une activité physique, parlez-en à votre médecin.

TRAITEMENT MÉDICAL ET CHIRURGICAL

Aucun traitement ne permet de guérir l'arthrose du genou, mais il est toutefois important de soulager la douleur pour ne pas limiter ses activités.

La rééducation par la kinésithérapie va permettre de limiter les raideurs et de muscler la cuisse afin de stabiliser l'articulation. Le genou doit être à la fois ménagé et encouragé par la pratique quotidienne de la marche par exemple, à l'aide de canne anglaise ou d'une genouillère.

DES GENOUILLÈRES SPÉCIFIQUEMENT DÉVELOPPÉES
CONTRE LA GONARTHROSE EXISTENT.
PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

Les médicaments antalgiques simples de type paracétamol avec parfois adjonction d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), constituent une solution médicamenteuse contre la douleur pour laquelle il est important de prendre en compte les effets indésirables, notamment chez les personnes âgées.

L'intervention chirurgicale n'est proposée qu'en cas d'échec des traitements médicaux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les semelles orthopédiques peuvent également contribuer à soulager la douleur ! Elles permettent en effet de corriger un défaut de posture du pied qui peut avoir un impact sur votre genou. Elles peuvent aussi absorber une partie des ondes de choc.

A woman with short, curly grey hair is smiling as she rides a bicycle on a paved path. She is wearing a light-colored cardigan over a white top and dark jeans. A black and grey knee brace is visible on her right knee. The background is a lush green park with trees and a path.

LE VÉLO, UNE ACTIVITÉ RECOMMANDÉE EN CAS D'ARTHROSE

Quel que soit le type d'arthrose du genou, c'est l'une des activités les plus conseillées. Pour bien la pratiquer, pensez simplement à bien régler la selle de votre vélo de façon à ne pas ressentir de douleur et à correctement positionner votre pied sur la pédale.

QUELQUES EXERCICES POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES

Ces exercices sont utiles pour contrer la douleur et maintenir la souplesse des muscles et des tendons entourant les articulations atteintes. Voici quelques exercices d'étirements et de renforcement à pratiquer lors d'arthrose.

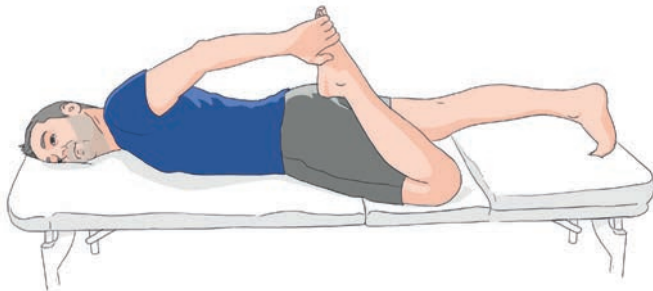


Attention ! Les exercices sont à pratiquer en dehors des phases de douleurs aiguës, si vous ressentez de la fatigue ou des douleurs, arrêtez-vous.

ÉTIREMENTS DES MUSCLES À L' AVANT DE LA CUISSE (QUADRICEPS)

En position debout ou allongée, attrapez votre pied gauche avec votre bras gauche. Tenez la position entre 10 et 30 secondes tout en gardant le dos bien droit. Relâchez puis faites de même avec le pied droit.

Faire l'exercice de l'autre côté, en essayant d'aller le plus loin possible sans cambrer le dos, ni vous faire mal.



ÉTIREMENTS DES MUSCLES À L' ARRIÈRE DES CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS)

Jambes tendues, essayez d'aller chercher vos pieds au plus près du sol avec vos mains. Ne forcez pas. Pensez à expirer. Remontez doucement.

Second exercice. Asseyez-vous au sol, tendez vos jambes les mains à plat au niveau de vos genoux.

Penchez le haut du corps vers l'avant. Remontez doucement en expirant.

ÉTIREMENTS DES TENDONS ET LIGEMENTS

(SITUÉS EN ARRIÈRE DU GENOU)

En position assise sur une chaise, le dos bien droit, posez votre talon sur un tabouret ou sur une autre chaise. Tendez votre jambe, le genou dans le vide.

Maintenez cette position le plus longtemps possible (au moins 10 minutes à chaque fois). Pratiquez cet exercice aussi souvent que possible.



RENFORCEMENT DES QUADRICEPS

(MUSCLES À L'AVANT DE LA CUISSE)

Placez tout d'abord un repose-pied sous votre talon.

En position assise sur une chaise, le dos bien droit, remontez et tendez la jambe à l'horizontale sans décoller la cuisse de la chaise tout en redressant le pied (pointe du pied vers vous).

Tenez la position pendant 10 secondes environ puis relâchez.

Répétez cet exercice 10 fois de chaque côté.



RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS ET ADDUCTEURS

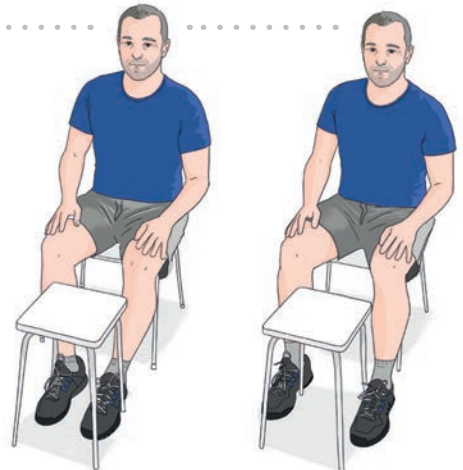
(MUSCLES INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS DU GENOU)

Asseyez-vous avec un tabouret placé devant vous.

Placez vos pieds à l'intérieur (des pieds) du tabouret, puis essayez de les repousser vers l'extérieur.

Recommencez en plaçant les pieds à l'extérieur du tabouret et poussez-les vers l'intérieur.

Faites attention de ne pas bouger les genoux pendant cet exercice



L'entorse du genou

La stabilité du genou est assurée par quatre ligaments : deux ligaments latéraux interne et externe situés sur les côtés de l'articulation, et deux ligaments croisés, antérieur et postérieur, localisés au centre de l'articulation. Les ligaments sont des faisceaux de bandes de tissus fibreux très résistants et peu extensibles qui unissent les os entre eux. Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou de plusieurs de ces ligaments.

Le genou est une articulation très sollicitée, notamment lors de la pratique sportive. Elle est par conséquent fortement exposée aux traumatismes. Un faux mouvement, une chute, et c'est l'entorse. Selon sa gravité, on en distingue trois types :

L'ENTORSE LÉGÈRE est un simple étirement des ligaments. L'articulation reste néanmoins fonctionnelle.

L'ENTORSE MODÉRÉE est un étirement des ligaments associé à une déchirure partielle des fibres ligamentaires. Une douleur est ressentie au niveau de l'articulation et les mouvements deviennent limités mais toujours possibles.

L'ENTORSE GRAVE est caractérisée par la rupture complète d'un ou de plusieurs ligaments.

75 À 90 % DES RUPTURES DU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR SURVIENNENT LORS DE LA PRATIQUE SPORTIVE (SKI, FOOTBALL, HANDBALL, TENNIS...)*

*Source : L'entorse du genou. Clinique-arthrose.fr.

FACTEURS DE RISQUE

Les sportifs, amateurs ou professionnels, sont une cible privilégiée de l'entorse du genou. Mais ils ne sont pas les seuls ! Les personnes en surpoids, celles dont la condition physique n'est pas bonne ou encore celles qui ont déjà été victimes d'une blessure au genou sont également concernées. Les personnes âgées, dont les réflexes sont plus lents, ont un risque plus élevé de faux pas à l'origine d'une entorse. Un manque d'échauffement, un entraînement insuffisant, une fatigue musculaire ou encore un équipement inapproprié sont des facteurs aggravants.

SYMPTÔMES

La douleur ressentie au moment du traumatisme est généralement un symptôme commun aux trois types d'entorses et peut s'accompagner d'un craquement de l'articulation. En cas d'entorse modérée, les mouvements deviendront plus difficiles, jusqu'à devenir presque impossibles dans les cas les plus sévères. Un gonflement de l'articulation s'observera rapidement ou dans les heures qui suivent et une sensation d'instabilité de l'articulation pourra être ressentie.

DANS CERTAINS CAS, L'ENTORSE DU GENOU NE PROVOQUE PAS DE SYMPTÔMES...

Ou ceux-ci ne sont pas proportionnels à la gravité des lésions. Certaines personnes victimes d'une entorse grave ressentiront peu de douleurs tandis qu'une entorse légère pourra être très douloureuse. Bien identifier une entorse permet de mieux la soigner et d'éviter les complications.

A person wearing black leggings and blue sneakers is shown from the waist down, holding their right knee with both hands. They are standing on a reddish-brown running path with a blurred green background. A blue text box is overlaid on the right side of the image.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude pilote, **courir pendant 30 minutes permettrait de diminuer l'inflammation des genoux et de prévenir ainsi d'éventuelles blessures...** Alors si vos chaussures de sport disposent d'un bon amorti, c'est une bonne raison pour aller prendre l'air !

European Journal of Applied Physiology, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27699484, Décembre 2016.

TRAITEMENTS

Le traitement d'une entorse du genou se fera en fonction de la gravité des lésions. Il peut être médical ou chirurgical et s'accompagne d'une rééducation.

Quelle que soit la gravité de l'entorse, le premier réflexe est d'appliquer le protocole G.R.E.C. (Glaçage, Élévation, Repos, Compression). C'est un procédé simple (voir ci-dessous) qui permet de limiter les symptômes et de prévenir une aggravation ou des complications. La précocité de sa mise en place est primordiale.

LE TRAITEMENT MÉDICAL

Il s'applique aux entorses bénignes et moyennes et est basé sur une immobilisation partielle de l'articulation. Une genouillère ou une attelle de genou articulée permet d'éviter au genou de prendre une mauvaise position et guide la cicatrisation des ligaments dans le bon axe. La prise modérée d'antalgiques comme le paracétamol ou d'anti-inflammatoire non stéroïdien (sans mélanger les deux !) doit être envisagée en cas de douleur persistante.

LE BON RÉFLEXE, LE PROTOCOLE G.R.E.C.

Le protocole GREC est une méthode de premiers soins qui a pour but de diminuer la douleur, éviter les œdèmes, favoriser le rétablissement et la récupération de la fonction articulaire.

Appliquez ce traitement le plus rapidement possible après le traumatisme et pendant environ 72h.

GLAÇAGE

Appliquer sans attendre une compresse de froid pour faire chuter la température cutanée. Cela procure un effet antalgique immédiat et évite la propagation de l'inflammation et l'apparition d'œdèmes.

REPOS

Mettre l'articulation au repos strict afin d'éviter que la lésion ne s'aggrave.

ÉLÉVATION

Maintenir l'articulation surélevée pour favoriser la circulation sanguine et diminuer la pression au niveau de la zone douloureuse.

COMPRESSION

Effectuer une compression sur la zone douloureuse afin de favoriser l'action du froid et la réduction de la douleur.



Des genouillères utilisant la technologie du froid et adaptées au protocole G.R.E.C. existent.

Demandez conseil à votre professionnel de santé.

LE TRAITEMENT CHIRURGICAL

Dans le cas d'une entorse grave, et donc d'une rupture de ligaments, une reconstruction chirurgicale peut être pratiquée. Elle sera suivie d'une immobilisation réalisée avec une attelle de genou pendant 3 à 4 semaines, nécessaire pour permettre la cicatrisation tout en évitant les mouvements anormaux de genou ou les chutes provoquées par une faiblesse musculaire postopératoire.

RÉÉDUCATION

Conduite par un kinésithérapeute, la rééducation est une étape incontournable pour retrouver une bonne musculature et entraîner le genou à affronter des situations d'instabilité. Elle est essentielle pendant le traitement d'une entorse modérée, mais aussi pendant et après un traitement chirurgical d'entorse grave. Le kinésithérapeute guidera votre rééducation au travers d'exercices et vous aidera à dépasser vos inquiétudes.



L'ENTORSE DU GENOU EST LA BLESSURE LA PLUS FRÉQUENTE AUX SPORTS D'HIVER : 28% DES ACCIDENTS

Chaque année, près de 20 000 pratiquants sont victimes d'une rupture du Ligament Croisé Antérieur (LCA), la forme la plus grave de l'entorse du genou!

Les femmes de plus de 25 ans sont plus particulièrement exposées : le risque de rupture du LCA étant 3,5 fois supérieur à celui de l'homme.

Si le mauvais réglage des fixations est responsable de 43% des entorses du genou, l'absence d'entraînement physique a aussi une forte incidence sur ce type de lésion.*

* L'accidentologie des sports d'hiver 2015-2016. MDEM - Association des Médecins de Montagne.

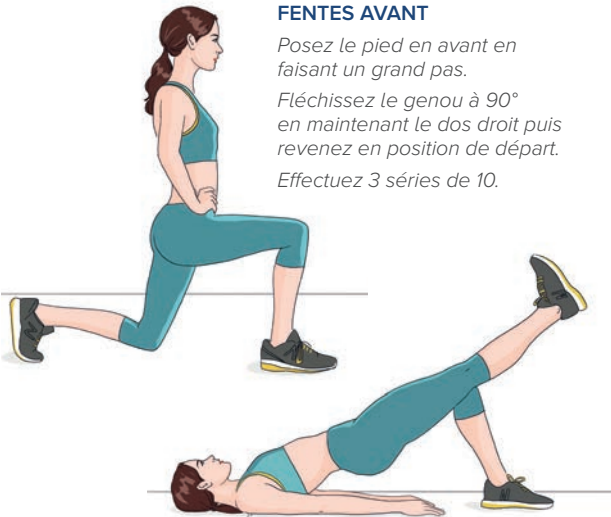
QUELQUES EXERCICES DE RENFORCEMENT

Il est important de garder des genoux forts et sains pour que votre mobilité ne se détériore pas au fur et à mesure que vous vieillissez. Prenez certaines mesures pour les renforcer et vous assurer de rester actif le plus longtemps possible.

⚠ Attention ! Les exercices sont à pratiquer en dehors des phases de douleurs aiguës, si vous ressentez de la fatigue ou des douleurs, arrêtez-vous.

FENTES AVANT

Posez le pied en avant en faisant un grand pas.
Fléchissez le genou à 90° en maintenant le dos droit puis revenez en position de départ.
Effectuez 3 séries de 10.



ÉQUILIBRE SUR PLAN INSTABLE

Posez le pied sur un objet souple et mobile (chiffon par exemple).
Fléchissez légèrement le genou et tenez en équilibre quelques secondes.
Effectuez 5 séries de 30 secondes.



PONT SUR UNE JAMBE

Mettez-vous en position allongée. Les bras et les mains bien à plat, levez votre corps afin d'avoir les épaules bien ancrées au sol comme le montre le dessin au-dessus.
Fléchissez la jambe, gardez le pied en contact avec le sol. Levez l'autre jambe en l'air en soulevant le bassin tout en gardant les mains bien au sol. Tenez la position.
Effectuez 5 séries x 30 secondes.

SQUATS

Pliez les genoux progressivement jusqu'à 80° tout en mettant votre poids sur les talons.
Effectuez 3 séries x 10 à 15 répétitions.



**CE DOCUMENT NE REMPLACE PAS LE CONSEIL ET LA PRESCRIPTION D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.
N'UTILISEZ-PAS CES INFORMATIONS POUR DIAGNOSTIQUER OU TRAITER VOS PATHOLOGIES
SANS CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**

Sources

- www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2002/sem02/mag0823/dossier/sa_5839_entorse_genou_cheville
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse-pm-personnes-a-risque
www.santemagazine.fr/sante/maladies/les-bons-gestes-apres-une-entorse-du-genou-307388
[www.invs.santepubliquefrance.fr /](http://invs.santepubliquefrance.fr/) www.irbms.com/le-genou-du-sportif-2
www.ameli.fr/assure/sante/themes/gonalgie/definition-symptomes-causes
www.rhumatismearthrose.fr/larthrose-en-chiffres.html
www.genou.com/tendinites/tendinites.htm
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=tendinite-pm-traitements-medicaux
www.genou.com/articles/JP-Tendinites.htm
www.lepape-info.com/sante/la-tendinite-quadricipitale-causes-et-traitements/
www.physiotherapiepour tous.com/douleur-au-genou/tendinite-du-genou-ou-rotulienne/
www.retrouverlemouvement.fr/comprendre-sa-douleur-au-genou
togi-sante.blogspot.com/2014/03/les-genouilleres-en-cas-darthrose-du-genou.htm
EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013 ;72 (7) : 1125-35.
« Soigner l'arthrose » du Dr Laurent Chevallier et Dr Danielle Verdé-Petibon. Fayard. 2004. 286 p. Vignon E et al.
Arthrose du genou et de la hanche et activité : revue systématique internationale et synthèse (OASIS).
Revue du Rhumatisme, 2006 ; 73 : 736-52
www.ligues-rhumatisme.ch
Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Les éditions INSERM, 2008.
www.sante-sur-le-net.com/maladies/rhumatologie/entorse/
www.la-semelle.com/syndrome-de-lessaie-glace/
[www.sciencesetavenir.fr /](http://www.sciencesetavenir.fr/) [www.ameli-sante.fr /](http://www.ameli-sante.fr/) www.passeportsante.net
Qu'est-ce que l'entorse du genou ? Document Ameli, mis à jour le 23 février 2016.
Les symptômes et le diagnostic de l'entorse du genou. Mis à jour le 18 février 2016.
Le traitement de l'entorse du genou. Document Ameli, mis à jour le 17 janvier 2017.
Entorse du genou : suivi médical, rééducation et reprise des activités professionnelles et de loisir.
Document Ameli, mis à jour le 23 février 2016.

Les causes de douleurs au genou sont multiples.

Qu'elles soient d'origine traumatique ou chronique, elles nécessitent un avis médical et un questionnaire précis afin d'orienter le diagnostic vers un traitement approprié.

En cas de douleurs subites ou récurrentes, n'attendez pas pour consulter votre professionnel de santé... il saura vous conseiller.



ÉGALEMENT DISPONIBLES CHEZ VOTRE PHARMACIEN
ORLIMAG #1 et 2
sous réserve de disponibilités



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Distributeur France : SM Europe® Z.A. La Herbétais - 35520 LA MÉZIÈRE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Tél. : 02 99 66 41 41 - Fax : 02 99 66 41 31. Siret : 420574626. RCS Rennes. Fabricant : Orliman S.L.U. Valence (Espagne). Imprimeur : TPI - Betton. Photos non contractuelles. Crédits Photos : IStock® - Illustrations : © Astrid Cornet - 06/2018. 180628_STA.