

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1217>



Les douleurs du genou

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : mercredi 23 mai 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Les douleurs du genou sont fréquentes **chez le sportif**.

Par choc, chute, torsion, effort physique, etc.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L400xH300/saut_008-6ea2b.jpg]

Le début de la douleur est :

brutal, aigu, ou au contraire progressif,

c'est souvent évolutif soit par aggravation, amélioration,

ou par des épisodes aigus...

La douleur se manifeste au cours de la marche, l'effort, la montée ou descente des escaliers, lors de la flexion ou de l'extension du genou, la nuit...

C'est parfois : devant, derrière, en dehors ou en dedans.

Elles peuvent irradier vers la jambe, vers la cuisse.

Cela s'explique par l'anatomie du genou : cf avec l'image suivante

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L257xH196/genou-23a03.jpg>]

Il y a un site très bien pour le genou : <http://www.genou.com>

Alors quelle solution ?

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L256xH192/images-10-9f30e.jpg>]

Certains pensent que la vessie de glace est archaïque, car il y a les poches cryogel, seulement le froid dure moins longtemps avec les pochettes de cryogel .

Le froid, c'est le plus efficace tout de suite après le choc à raison de 3 fois par jour durant 15 mn et pendant au moins 4 jours. Complété par du gel anti inflammatoire à appliquer sous film plastique. Pour mettre le genou au repos, il faut une attelle en attendant la résorption de l'oedème, puis ensuite mettre un strap. Il faut aussi réduire l'hématome, au moyen de l'arnica en granules, du repos et de la surélévation du membre.

Puis, à distance du choc, il faut se muscler, poursuivre la résorption des oedèmes , de l'hématome et de l'inflammation par les massages, la mésothérapie, ou les autres techniques de kinésithérapie.

La rééducation est au coeur du traitement de ces rotules douloureuses.

Tous les moyens "anti-douleur" peuvent être utilisés. Les anti-inflammatoires sont la plupart du temps inefficaces. Les moyens antalgiques locaux sont parfois utiles, car ils aident la rééducation.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L259xH195/kine-229c5.jpg>]

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L343xH147/abc-3d420.jpg>]

Les contentions, strapping, genouillères peuvent aider la réadaptation à l'effort.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L100xH100/soin-74d9e.jpg>]

La prise en charge psychologique est souvent mentionnée.

On dit parfois que le syndrome rotulien "fait le désespoir du malade, de son médecin, de son kiné, et des organismes de la sécurité sociale"...

<http://www.lesyndromerotulien.com/l...>

La "rotule en détresse" doit être prise en charge globalement, le traitement doit être contrôlé régulièrement, et modifié en fonction de son efficacité.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L192xH262/syndrome-f12c8.jpg>]

Il ne faut pas se contenter de prescrire 10 séances de kinésithérapie, au risque de tentatives chirurgicales aux résultats souvent catastrophiques.

Un autre site à consulter sur le syndrome rotulien :

<http://www.docteurperraudin.com/dou...>

En conclusion, je recommande

de s'échauffer avant les séances de sport, d'avoir une bonne hygiène alimentaire, de bien s'hydrater, de consommer légumes et fruits à volonté, de ne pas consommer trop de viande et de charcuteries, de penser aux sucres lents, de bien stimuler tout ce qui est proprioceptif, d'éviter les stress comme le chaud et froid, de marcher en souplesse et d'entretenir tout ce qui est confort, vous gagnerez en détente, vous conservez en énergie. Vos muscles seront moins tendus, les bonnes relations avec les autres sont aussi des facteurs intéressants, on dit que le genou peut être entendu comme le "je nous".

Comprendre aussi ce que signifie la douleur : j'ai mal, donc, on s'occupe de moi. C'est enfantin, et pourtant c'est comme cela que nous nous comportons, en général. Voir mes autres articles sur la violence, les besoins fondamentaux de Maslow.

En tous les cas, le sport est bon pour la santé physique et mentale. Pour en bénéficier le plus longtemps, il faut juste respecter quelques principes !