

Fiche Syndrome rotulien

Auto-rééducation du syndrome rotulien

Le syndrome douloureux rotulien est une pathologie douloureuse du genou en rapport avec l'articulation fémoro-patellaire qui relie la rotule au fémur.

Le syndrome douloureux rotulien engendre des douleurs antérieures du genou invalidantes lors de la pratique sportives principalement d'endurance (course à pied), la descente d'escaliers ou d'une pente. Il donne également des douleurs lors de la station assise prolongée.

Pluri-factoriel, il peut être primitif ou secondaire à un traumatisme du genou ou à un effort intensif inhabituel.

Le traitement médical du syndrome rotulien repose principalement sur la rééducation.

Des exercices d'auto-rééducation peuvent être réalisés quotidiennement au domicile sans matériel. Ceux-ci doivent être effectués sous le seuil douloureux.

Exercices d'auto-rééducation

Exercice 1 (renforcement quadriceps)

- en position semi-allongée en appui sur les avant-bras, soulever la jambe raide de quelques centimètres en tirant les orteils et le pied au maximum vers soi. Tenir 6", reposer le talon 6". Faire des séries de 10 et faire 10 séries dans la journée. Pour intensifier l'exercice, il est possible de mettre une charge au niveau de la jambe ou du pied.

Exercice 2 (renforcement quadriceps debout)

- debout devant une marche de 10 cm, monter lentement avec la jambe lésée et redescendre avec la jambe saine. Faire des séries de 10.

Exercice 3 (renforcement global du membre inférieur) Mini-Squat

- effectuer 10 à 20 petites flexions. 2 à 3 séries par jour. 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 et veiller à ce que votre bassin reste bien horizontal. Observer votre rotule : bien axée elle doit se situer à la verticale de votre pointe de pied pendant le mouvement.

Exercice 4 (étirement quadriceps)

- debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.

Exercice 5 (étirement ischio-jambiers)

- debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.