



# Douleurs antérieures du genou

Syndrome rotulien ou syndrome  
douloureux fémoro-patellaire

# Introduction

Les douleurs antérieures du genou sont très fréquentes, en particulier chez les personnes jeunes et sportives. Ce type de douleurs correspond à 25-40% des pathologies du genou dans une consultation de médecine du sport. Elles sont deux fois plus fréquentes chez les femmes.

## Qu'est-ce que le syndrome rotulien ?

Le syndrome rotulien, ou syndrome douloureux fémoro-patellaire, se manifeste par des douleurs antérieures du genou, dans la région de la rotule (le plus souvent diffuses). Il s'agit d'une surcharge mécanique de la rotule et de l'appareil extenseur, sans lésion anatomique, souvent en relation avec des contraintes trop importantes liées à la pratique du sport. Il existe toutefois des facteurs favorisant cette surcharge qui peuvent être corrigés, tels qu'un manque de coordination des différents muscles composant le quadriceps, un manque de souplesse de la cuisse ou un déséquilibre musculaire pouvant favoriser un mauvais alignement statique ou dynamique des membres inférieurs ou un déficit de stabilisation du tronc.

## Existe-t-il un traitement ?

La résolution du syndrome rotulien passe par une adaptation de l'activité sportive. Il n'est pas nécessaire d'arrêter complètement le sport mais il est recommandé de diminuer la charge d'entraînement afin que les douleurs diminuent. Une fois asymptomatique vous pouvez augmenter progressivement la charge en veillant à ce que les douleurs ne

réapparaissent pas. L'adaptation de l'activité sportive n'est souvent pas suffisante et il est nécessaire de mettre en place un traitement afin de corriger les facteurs favorisant l'apparition des symptômes.

La physiothérapie est la pierre angulaire de ce traitement. Elle doit être active et complétée par des exercices quotidiens à domicile dont vous trouvez des exemples ci-après. Leur efficacité dépend de votre assiduité car vous êtes l'acteur principal du traitement, plus que votre médecin ou physiothérapeute. On peut y associer la prise d'anti-inflammatoires locaux ou systémiques et, dans certains cas (pied plat valgus par exemple), l'utilisation de supports plantaires. Toutefois, il est important d'être patient car une amélioration n'intervient souvent qu'après plusieurs mois de traitement.

## Peut-on prévenir le syndrome rotulien ?

Il est possible de prévenir l'apparition de douleurs antérieures du genou en entraînant quotidiennement et progressivement votre genou aux contraintes du sport et en respectant des phases de repos. En suivant un programme d'exercices de renforcement et d'étirements musculaires quotidien tel que celui proposé dans cette brochure, vous pouvez également contribuer à la prévention du syndrome rotulien.

# Exercice N°1 :

## Rotation externe de la hanche

Une faiblesse des muscles rotateurs externes de la hanche peut être à l'origine d'un mauvais alignement du membre inférieur et donc amener à une contrainte plus importante sur la rotule et l'appareil extenseur. Le renforcement de ce groupe musculaire favorise un meilleur alignement du membre inférieur et permet de débiter la rééducation sans augmenter la contrainte sur l'articulation du genou.

À l'aide d'un élastique fixé à la cheville, amenez votre pied vers le pied opposé. Réalisez trois séries de 15 mouvements, intercalées par des pauses de 30 secondes. Il est recommandé d'effectuer l'exercice des deux côtés, même si un seul côté est douloureux,

car il peut aider à prévenir l'apparition de la douleur du côté asymptomatique.

### Progression :

Augmentez progressivement la tension de l'élastique en le raccourcissant ou en le doublant.

### Consignes de sécurité :

Gardez la cuisse en contact avec la table et le tronc stable.



# Exercice n°2 :

## Abduction de la hanche

Tout comme les rotateurs externes, les abducteurs de la hanche favorisent un meilleur alignement du membre inférieur. Un renforcement de ce groupe musculaire est indispensable afin d'obtenir un meilleur positionnement du genou lors des mouvements de flexion et d'extension en charge.

En position couchée sur le côté (voir photo **a**), levez la jambe tendue vers le plafond d'environ 30 cm. Répétez le mouvement jusqu'à ressentir une fatigue musculaire. Réalisez trois séries intercalées par des pauses de 30 secondes. Il est recommandé d'effectuer l'exercice des deux côtés (cf. exercice 1).

### Progression position couchée :

Augmentez le nombre de mouvements en fonction de la fatigue musculaire. Si plus de 25 répétitions sont possible, faites le même exercice avec la position de départ démontrée sur la photo **b** afin de travailler également la stabilisation du tronc.

### Consignes de sécurité :

Gardez la jambe tendue et dans l'axe du corps. Pour l'exercice avec la position de départ démontrée sur la photo **b**, gardez le dos bien droit et stable.





### **Progression position debout :**

Afin de travailler également la stabilisation de la jambe, placez-vous debout en appui sur une jambe, genou en légère flexion (environ 20°), avec un élastique fixé entre les deux chevilles, et écartez l'autre jambe, tendue, d'environ 30 cm. Réalisez trois séries de 15 mouvements, intercalées par des pauses de 30 secondes en augmentant progressivement la tension de l'élastique (en le raccourcissant ou en le doublant). Il est recommandé d'effectuer l'exercice des deux côtés (cf. exercice 1).

### **Consignes de sécurité :**

Gardez le dos bien aligné en évitant de le creuser ou de trop le fléchir. Contrôlez la position du genou de la jambe d'appui afin qu'il reste bien dans l'axe.



# Exercice n°3 :

## Squats

Le quadriceps est l'acteur principal du guidage de la rotule lors des mouvements de flexion et extension du genou. Une bonne coordination entre les différents muscles composant le quadriceps permet de diminuer la surcharge mécanique sur la rotule et l'appareil extenseur, donc la douleur du genou. Il est important de réaliser cet exercice en contrôlant la position du genou afin qu'il reste bien dans l'axe de la jambe et éviter qu'il soit dévié trop vers l'intérieur ou l'extérieur.

Fléchissez lentement les genoux jusqu'à 90° en abaissant les fessiers en arrière. Répétez le mouvement jusqu'à ressentir une fatigue musculaire dans les cuisses. Réalisez trois séries intercalées par des pauses de 30 secondes.

### Progression :

Augmentez le nombre de mouvements en fonction de la fatigue musculaire. Si plus de 25 répétitions sont possible sur les deux jambes, réalisez le même exercice seulement sur une jambe.

Il est recommandé d'effectuer l'exercice des deux côtés (cf. exercice 1).

### Consignes de sécurité :

Respectez la douleur et gardez le dos bien aligné en évitant de le creuser ou de trop le fléchir.

Contrôlez la position du genou afin qu'il reste bien dans l'axe de la jambe.



# Exercice n°4 :

## Étirements musculaires

Une bonne souplesse musculaire de la cuisse permet de diminuer les contraintes sur la rotule et l'appareil extenseur. Il est donc important d'effectuer des étirements musculaires, en complément aux exercices précédents. C'est un raccourcissement des muscles postérieurs de la cuisse (ischio-jambiers) qui est le plus souvent en relation avec les douleurs antérieures du genou. Il est recommandé d'effectuer l'exercice des deux côtés (cf. exercice 1).

Sur le dos, fléchissez la hanche à 90° puis étendez le genou activement jusqu'à ressentir une tension non douloureuse à l'arrière de la cuisse. Maintenez la position pendant 20-30

secondes. Répétez l'exercice à trois reprises avec une pause de 10 secondes entre chaque étirement.

### **Progression :**

Étirez d'autres groupes musculaires si cela est proposé par votre physiothérapeute ou votre médecin.





## Clinique romande de réadaptation

### Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30  
Télécopie +41 27 603 30 31  
info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

 [www.facebook.com/crr.suva](http://www.facebook.com/crr.suva)  
 [www.twitter.com/crr\\_suvacare](http://www.twitter.com/crr_suvacare)

Juillet 2015

**suvacare**  
Prestations et réadaptation

### Dr Yan Eggel

Service de réadaptation  
de l'appareil locomoteur  
Service de médecine  
du sport

+41 27 603 21 87  
yan.eggel@crr-suva.ch

### M. Thomas Nesa

Service de physiothérapie

+41 27 603 23 00  
thomas.nesa@crr-suva.ch

 **MEDICAL  
CENTER**