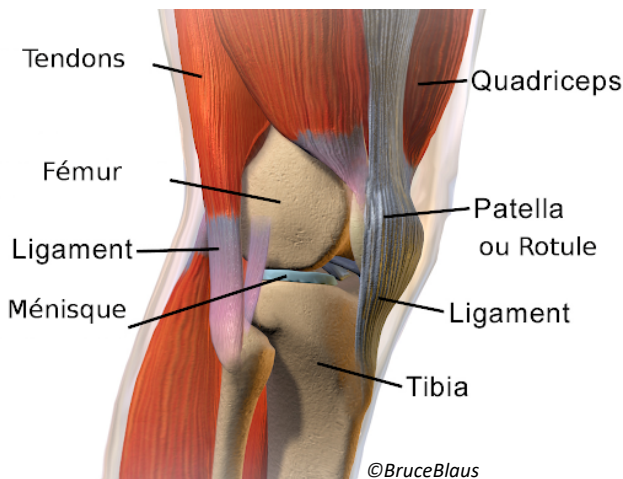


LE SYNDROME DOULOUREUX ROTULIEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome douloureux rotulien est caractérisé par une douleur à la face antérieure du genou : celle-ci survient dans les gestes sportifs nécessitant une flexion intense, avec des positions prolongées en flexion. En dehors du sport, les douleurs se produisent à la descente et à la montée des escaliers, à l'accroupissement ou à la station assise prolongée.

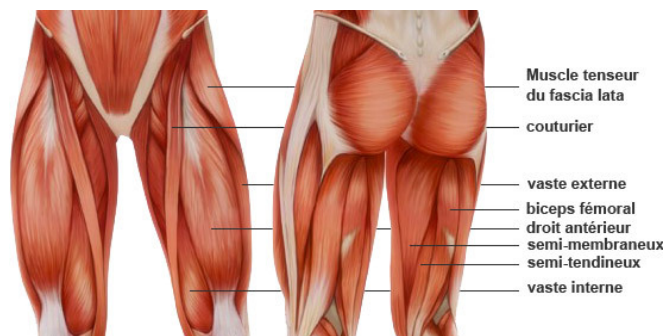


FRÉQUENCE : c'est le motif de consultation très fréquent en médecine du sport, et la pathologie du genou la plus fréquente chez les moins de 20 ans.

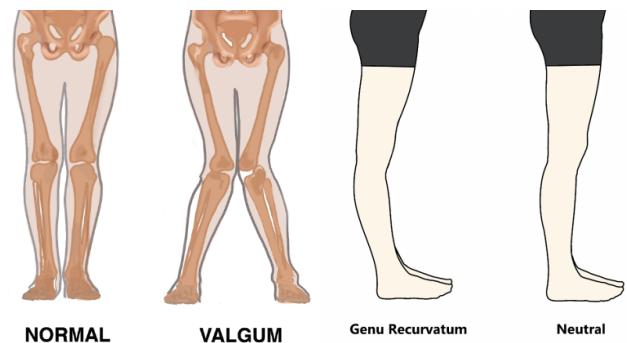
FACTEURS FAVORISANTS :

Facteurs intrinsèques :

- raideurs musculaires (ischiojambiers++, quadriceps)
- dysfonction musculaire (faiblesse du quadriceps - vasque interne)



- anomalies anatomiques
- défaut d'alignement et altération biomécanique du membre inférieur (exemple : genou valgum, recurvatum).
- hypermobilité rotulienne



Facteurs extrinsèques :

- type de sport (impact, musculation - squats)
- conditions environnementales (escaliers, trail)
- type de surface, d'équipements (chaussures)

DIAGNOSTIC : l'enquête médicale, dont le bilan radiologique comprend au minimum une radiographie des deux genoux, permet de déterminer les différentes causes et formes du syndrome douloureux rotulien et d'éliminer les diagnostics différentiels (tendinopathie rotulienne ou quadricipitale, ostéochondrite rotulienne, pathologie méniscale, douleurs projetées coxo-fémoral, radiculaire L2, L3, L4, pathologies rhumatismales, tumorales...)

TRAITEMENT : le traitement est individuel, adapté à chaque patient et situation (traitement des symptômes et de la cause). Les éléments les plus courants sont :

- repos sportif
- antalgiques et anti-inflammatoires
- orthèse plantaire
- genouillère rotulienne
- kinésithérapie
- infiltrations
- chondroprotecteurs

Arnaud BOURJALLIAT
Médecin