

# Gérer mes douleurs fémoro-patellaires



Les douleurs fémoro-patellaires (souvent appelées **syndrome fémoro-patellaire**) sont très communes et affectent à la fois les hommes et les femmes, quel que soit leur niveau d'activité. Généralement, les symptômes sont ressentis lors d'activités courantes de la vie de tous les jours tels que la marche, la course, la position assise prolongée, l'accroupissement, la montée et la descente des escaliers.

Les douleurs fémoro-patellaires ont beaucoup de causes différentes et peuvent bénéficier d'un grand nombre d'options thérapeutiques. Les informations contenues dans ce petit dossier vous aideront à déterminer le traitement le plus approprié pour vous.

## Qu'est ce qui cause mes douleurs?

Des activités trop contraignantes et/ou qui ont varié trop rapidement sont généralement à la base de vos douleurs.



# TRAITEMENT

## Une prise en charge basée sur des exercices est souvent la clé du traitement

### Principes généraux

- 1) En fonction de vos symptômes, votre thérapeute vous proposera peut-être une période de repos avant d'envisager des exercices.
- 2) Des exercices en décharge (assis ou couché) vous aideront dans un 1<sup>e</sup> temps à renforcer les muscles de vos hanches et de vos cuisses sans provoquer de douleurs au niveau du genou.
- 3) Dès que possible, des exercices en charge, se rapprochant le plus possible des mouvements de la vie quotidienne vous seront proposés.
- 4) Votre thérapeute sera attentif à la bonne exécution de vos exercices, surtout les nouveaux.
- 5) L'utilisation d'un miroir ou le fait de vous filmer vous aidera à réaliser vos exercices avec une technique adéquate.
- 6) Les exercices ne vous aideront que si vous les réalisez régulièrement et avec une technique correcte.

### Quels exercices ?

- 1) Comme une faiblesse des muscles de la hanche et de la cuisse est une conséquence courante de ces douleurs, vos exercices cibleront ces muscles-clés.
- 2) Parfois, des exercices ciblés sur les muscles des pieds et du bas du dos seront requis.
- 3) Vous serez peut-être amené à devoir étirer les muscles de vos cuisses et de vos mollets.
- 4) Les exercices devraient progressivement reproduire des activités qui provoquaient initialement vos douleurs (s'accroupir, descendre les escaliers, courir,

## La gestion de la douleur

- 1) Le fait d'utiliser un « taping » peut significativement diminuer votre douleur sur le court terme. Votre thérapeute vous apprendra la technique de pose du tape.
- 2) Une genouillère adaptée pourra aussi vous aider à diminuer la douleur.
- 3) Des semelles peuvent aussi parfois aider à diminuer votre douleur. Votre thérapeute déterminera si le port de semelles est approprié ou non à votre situation.

## Comment mon thérapeute peut-il encore m'aider ?

- 1) Il vous aidera à devenir autonome dans la gestion de vos douleurs
- 2) Il vous guidera dans le choix et la réalisation des exercices et de tout autre traitement utile pour vous.
- 3) Il répondra à toutes les questions que vous vous poserez sur le syndrome fémoro-patellaire.
- 4) Il vous expliquera les mécanismes de votre douleur, les facteurs associés au syndrome et comment adapter vos activités afin de récupérer rapidement.
- 5) Il réalisera parfois des techniques manuelles afin d'agir sur votre douleur et votre souplesse.

## POINTS CLES POUR GERER VOTRE SYNDROME FEMORO-PATELLAIRE

- 1) Si vous souffrez d'un syndrome fémoro-patellaire, vous devriez consulter un kinésithérapeute aussi rapidement que possible car cela améliorera vos chances de récupérer totalement.
- 2) Il y a plusieurs options de traitement efficaces. Vous en discuterez avec votre thérapeute.
- 3) Votre récupération sera meilleure si vous participez activement à votre rééducation
- 4) Une adaptation appropriée de votre niveau d'activité physique est souvent la 1<sup>e</sup> étape clé de votre récupération.
- 5) Soyez progressif lorsque vous reprenez vos activités physiques.



Ce document a été élaboré par Christian Barton and Michael Rathleff et traduit par Joachim Van Cant. Vous trouverez d'autres informations sur le site australien [patellofemoral.completesportscare.com.au](http://patellofemoral.completesportscare.com.au) ou en contactant Joachim Van Cant ([jvancant@yahoo.fr](mailto:jvancant@yahoo.fr))

Ce document a été élaboré par Christian Barton and Michael Rathleff et traduit par Joachim Van Cant. Vous trouverez d'autres informations sur le site australien [patellofemoral.completesportscare.com.au](http://patellofemoral.completesportscare.com.au) ou en contactant Joachim Van Cant ([jvancant@yahoo.fr](mailto:jvancant@yahoo.fr))