

Douleurs antérieures du genou et jogging

Dr Alain Hebrant
Service d'Orthopédie
CHA Libramont

appareil extenseur du genou

- muscle quadricipital
- tendon quadricipital
- rotule
- tendon rotulien

Jogging = sport de martèlement

- sport de décharge : vélo, natation
- pivot : basket
- pivot contact : football
- choc : rugby

appareil extenseur

- très complexe
- jeu de levier
- environnement global du m. inf.
- rotule

rotule

- “noyée” dans le tendon = sésamoïde
- cartilage le plus épais du corps
- pas innervée
- pas de corrélation anatomo radio clinique

diagnostic

- DOULEUR
- localisation
- après l'effort, avant et après, pendant

examen clinique

- palpation
- extension contre résistance
- flexion passive

imagerie

- rx
- us
- rmn
- scinti
- CT Scan

traitement

- repos
- médicaments
- genouillère
- physio/kiné
- infiltrations
- chirurgie : peignage

prévention

- respecter l'homéostasie du genou
- “The capacity of the knee of a live person to safely accept and transfer a range of loads “ DYE 2005

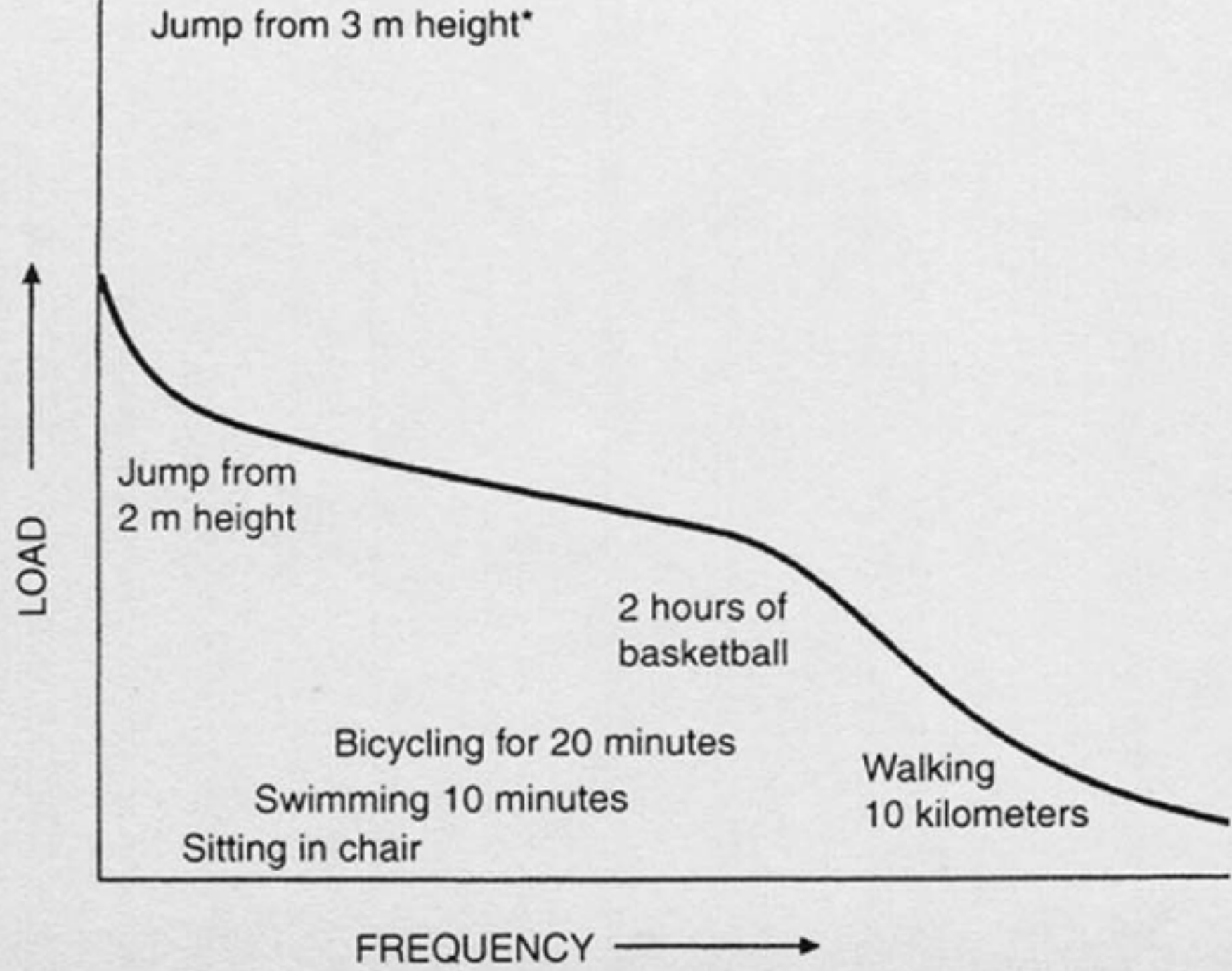
CLINICAL ORTHOPAEDICS AND RELATED RESEARCH
Number 436, pp. 100–110
© 2005 Lippincott Williams & Wilkins

The Pathophysiology of Patellofemoral Pain

A Tissue Homeostasis Perspective

Scott F. Dye, MD

(a)



En pratique ...

- P
- P
- P

- POIDS
- PROGRESSIF
- PENTES

- Etirements
- Alimentation
- Hydratation
- Chaussures

étirements
stretching

