



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



PROBLEMES RELIES AUX GENOUX

AGENDA

INTRODUCTION

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

LES MOYENS DE PREVENTION

INTRODUCTION



INTRODUCTION

Le genou est une articulation très sollicitée au quotidien dans nos mouvements et importante dans la **transmission des charges des membres inférieurs**.

Faux mouvement, mouvements répétitifs ou charge trop lourde, nos genoux peuvent facilement avoir **la vie dure!**

C'est pour cette raison qu'elle peut être sujette à de nombreuses blessures, liées à nos activités quotidiennes ou sportives.



INTRODUCTION

Aussi, plusieurs conditions différentes peuvent donner de la douleur dans les mêmes zones du genou, rendant l'identification du problème compliquée. Ce qui entraîne la consultation de différents professionnels de la santé pour soulager les douleurs et retrouver le bon fonctionnement de notre genou.

Comment savoir quel est le problème et quoi faire?



INTRODUCTION

Dans cette présentation nous allons dans un premier temps, décrire l'articulation du genou.

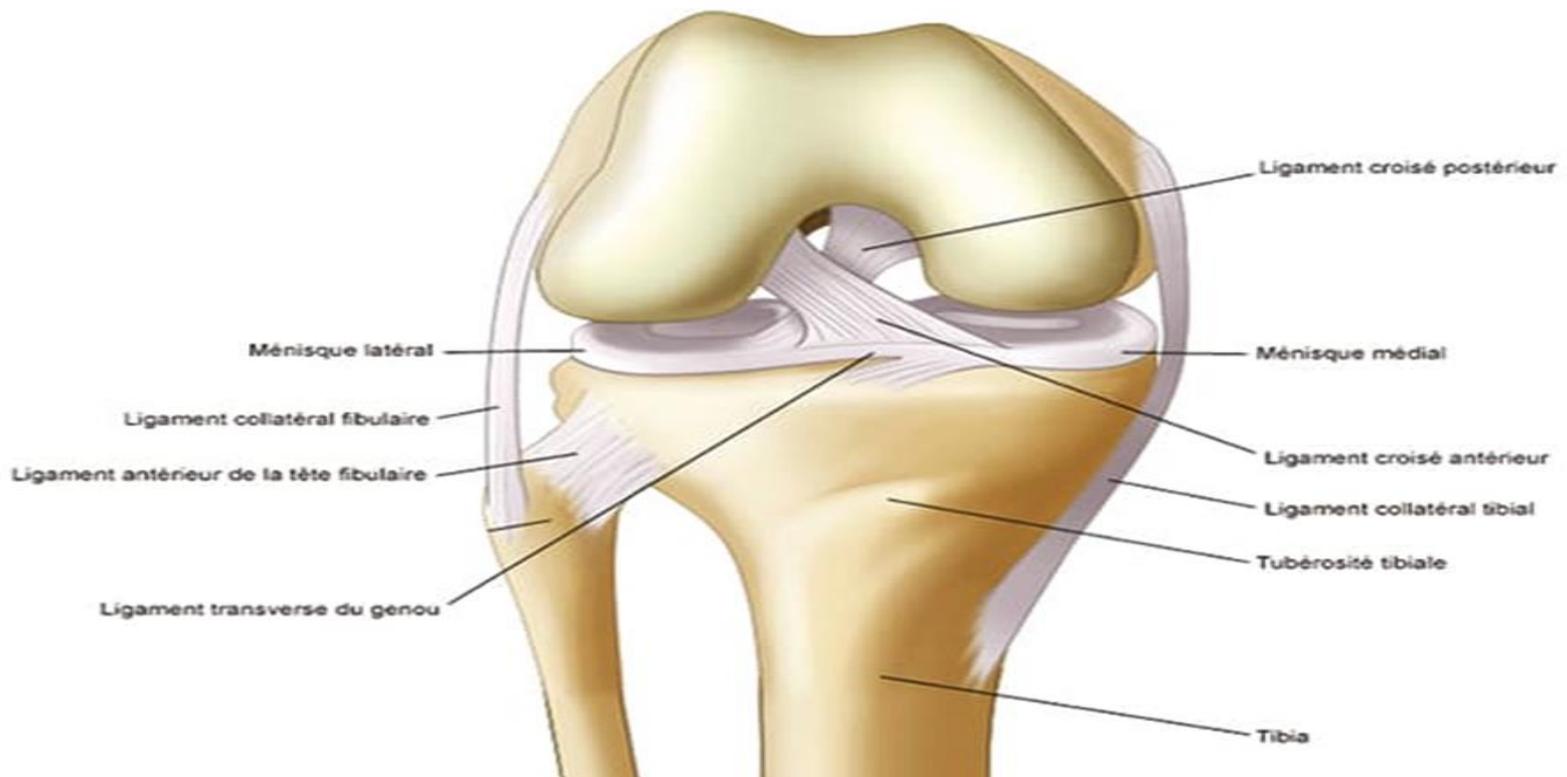
Ensuite nous allons expliquer les affections courantes du genou.

Et nous terminerons avec des moyens de prévention de dysfonctionnement du genou.



L'ARTICULATION DU GENOU

ARTICULATION DU GENOU
en position de flexion à 90°





L'ARTICULATION DU GENOU

Quatre os composent le genou : **le fémur**, qui sert de support à la cuisse ; **le tibia**, qui supporte la jambe ; **le péroné**, parallèle au tibia ; et **la rotule**, qui agit comme une poulie pour notre muscle et tendon du quadriceps, ce grand muscle devant la cuisse.

On retrouve également **quatre ligaments principaux**, les ligaments croisés antérieurs et postérieurs, qui limitent les déplacements avant et arrière du tibia par rapport au fémur ; et **les ligaments collatéraux internes et externes**.



L'ARTICULATION DU GENOU

Entre le fémur et le tibia, **les ménisques**, deux structures fibrocartilagineuses à l'intérieur du genou, qui ont pour rôle de diminuer les charges et les frictions.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

1) Une **entorse**, communément appelée « **foulure** », est une lésion d'un ou de plusieurs ligaments, les structures qui relient les os ensemble et assurent la stabilité des articulations. Selon la sévérité de la blessure, **le ligament peut être étiré, en partie déchiré ou complètement déchiré.**

Les symptômes typiques:

Une sensation d'instabilité de l'articulation

Une douleur, présente à la fois en pliant et dépliant le genou et lors des changements de direction.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

Selon le ligament atteint, la douleur peut se trouver dans le genou, sur le côté interne ou sur le côté externe.

Gonflement du genou

Le temps de guérison d'une entorse varie selon le ligament atteint et la sévérité de la blessure, mais se situe généralement entre 4 et 12 semaines.

Pouvez-vous marcher avec une entorse? Généralement oui, en restant attentif aux signaux de douleur. Dès que la douleur augmente, c'est signe que vous devez prendre une pause.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

2) Une **tendinite** est une inflammation d'un tendon, la structure qui relie le muscle à l'os, après un choc ou une contraction musculaire importante et inhabituelle.

la tendinose, plus fréquente, qui est une irritation chronique du tendon souvent causée par des mouvements répétitifs. Plusieurs tendons du genou, qui attachent les muscles de la cuisse au tibia (le tendon rotulien ou les tendons de la patte d'oie, par exemple), peuvent être affectés.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

Les symptômes typiques d'une tendinopathie au genou sont: **une douleur vive qui survient pendant ou après un effort physique, comme marcher, courir ou monter les escaliers, parfois accompagnée d'un gonflement.**

Selon le tendon atteint, la douleur peut être localisée sur le côté interne du genou, autour de la rotule ou près du tibia.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

3) **L'arthrose** est l'usure du **cartilage** dans l'articulation. C'est un processus de **vieillesse normal** qui ne provoque pas toujours de symptômes. Lorsqu'ils se manifestent, les symptômes les plus fréquents sont **un inconfort, de la raideur, de la douleur et des crépitements dans le genou**. Quand l'arthrose est un peu plus importante, de l'enflure, une sensation de frottement et une légère déformation (élargissement de l'articulation) sont également possibles. Est-il bon de marcher avec de l'arthrose au genou?



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

Il est essentiel de rester actif pour nourrir vos articulations et prévenir la raideur. Toutefois, vous devez être à l'écoute de vos symptômes. Limitez les activités qui provoquent de la douleur et maintenez au maximum celles que vous tolérez bien.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

4) Le syndrome fémoro-patellaire, ou fémoro-rotulien, est une irritation du cartilage, le tissu qui recouvre le fémur et la rotule dans le genou.

C'est une blessure fréquente après un effort important et inhabituel, comme une longue randonnée, des sauts répétés ou une sortie de course chez les nouveaux coureurs. Les coureurs expérimentés sont aussi sujets à cette blessure lorsque les paramètres d'entraînement, comme la distance, l'intensité ou la vitesse, sont augmentés trop rapidement.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

Le syndrome fémoro-patellaire peut aussi se développer chez les jeunes femmes à l'adolescence, en raison du changement de morphologie qui modifie l'angle du genou et la pression sur la rotule.

Bien que les causes du syndrome fémoro-patellaire varient d'une personne à l'autre, les symptômes sont toujours sensiblement les mêmes : une douleur diffuse, à l'avant du genou, qui augmente dans les escaliers ou sur un terrain en pente, en position accroupie, sur les genoux ou après une longue période en position assise.

Un programme d'exercices quotidien d'activation musculaire,

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

5) Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale

La bandelette ilio-tibiale est une grande bande de tissu fibreux qui relie la hanche au tibia sur le côté externe de la cuisse. Elle contribue à la stabilité du genou. Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale est causé par une trop grande friction de la bandelette sur la surface osseuse du genou.

La douleur se situe généralement du côté externe du genou, principalement lorsqu'il est légèrement plié. Chez les sportifs ou non sportifs, elle est souvent causée par une augmentation des paramètres d'entraînement, comme l'intensité ou la distance. Elle survient fréquemment chez les coureurs et les

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

5) La bursite



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

5) La bursite

Une bursite est une **inflammation de la bourse**, un petit coussinet rempli de liquide situé dans l'articulation. La bourse réduit le frottement entre les tendons et les os du genou. Ce type de blessure peut être causée par une chute sur l'articulation, une compression prolongée (par exemple, rester longtemps en appui sur les genoux) ou une contraction musculaire répétée et inhabituelle.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

5) La bursite

Signes: Une douleur chaude et diffuse dans le genou, qui peut être constante et vous réveiller la nuit, est un symptôme typique de la bursite.

Les mouvements du genou peuvent être douloureux.

Gonflement du genou atteint.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU GENOU

6) La déchirure méniscale

Les ménisques du genou servent d'amortisseurs et augmentent la stabilité du genou. Chaque genou en possède deux : du côté interne et du côté externe. Pour blesser un ménisque, il faut qu'un mouvement de flexion extrême, d'extension ou de torsion survienne alors que le pied est au sol.

Signes: Douleur à la ligne de l'articulation entre le fémur et le tibia ou sur une zone plus large.

Un blocage dans votre genou,

LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Après une blessure au genou, évitez les activités douloureuses pendant quelques jours. Par la suite, il est important de recommencer à bouger, car **le mouvement est la meilleure façon de favoriser la guérison**. Il est normal de ressentir un peu de douleur, mais assurez-vous que celle-ci n'augmente pas de façon importante pendant ou après votre activité.

Quel professionnel devriez-vous consulter?

Les différents professionnels travaillent souvent en collaboration afin de maximiser les résultats.



LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Dans le doute, nous vous recommandons de consulter d'abord un médecin afin qu'il puisse évaluer vos besoins et les traitements indiqués en lien avec la condition spécifique de votre genou. S'il y a lieu, il vous recommandera le ou les professionnels à consulter pour optimiser votre réadaptation.

LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Pourquoi consulter un physiothérapeute?

Après une évaluation approfondie de votre genou, le physiothérapeute vous expliquera quelles structures sont atteintes et vous proposera un plan de traitement axé sur vos objectifs. Différentes interventions peuvent être envisagées telles que des exercices spécifiques à votre condition, des mobilisations articulaires, des techniques de relâchement musculaire, etc. Votre physiothérapeute vous donnera également des conseils pour soulager la douleur et reprendre vos activités.

LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Pourquoi consulter un ergothérapeute?

L'ergothérapeute évaluera l'impact de la condition de votre genou sur vos capacités habituelles comme le travail, les tâches domestiques et les loisirs. Ses interventions, qui peuvent prendre la forme d'exercices de renforcement ou de simulations de tâches de travail, par exemple, vous permettront de maximiser votre autonomie à chaque étape de votre récupération.



LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Pourquoi consulter un ostéopathe?

Par différentes techniques manuelles, l'ostéopathe traitera les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures de votre corps (os, muscles, ligaments, viscères, etc.) en lien avec votre genou. Une meilleure mobilité permet au corps de mieux se rétablir et diminue la douleur.



LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Pourquoi consulter un massothérapeute?

Le massothérapeute travaillera principalement à relâcher les tensions dans les tissus superficiels et profonds qui affectent votre genou pour vous aider à diminuer la douleur et à bouger plus librement. Ses traitements aideront également à augmenter la circulation sanguine pour favoriser une meilleure récupération.

LES SOINS DES DOULEURS DU GENOU

Pourquoi consulter un acupuncteur?

Par différentes techniques et au moyen d'outils thérapeutiques comme les aiguilles et les ventouses, l'acupuncteur agira pour diminuer la douleur, le stress, les tensions musculaires et l'inflammation qui peuvent survenir à la suite d'une blessure au genou.

Le kinésiologue vous enseignera des exercices adaptés, en lien avec son évaluation de la capacité de mouvement de votre genou et de votre condition physique, afin que vous puissiez reprendre vos activités.

PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Un traumatisme peut être difficile à prévenir. Par contre, certaines astuces pour mieux préparer ont un effet bénéfique pour réduire les risques de certaines blessures.

Effectuer un échauffement avant votre activité sportive est une bonne façon de préparer vos muscles et articulations à l'activité à venir.

Des exercices réguliers en renforcement musculaire sont de bons ajouts pour adapter vos articulations au **stress mécanique**.

PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 1, les exercices d'étirements

Pour prévenir les douleurs, il est recommandé de commencer par des exercices d'étirements qui vont assouplir les muscles et les tissus entourant l'articulation. Ils vont aussi vous aider à retrouver une mobilité optimale.

Les muscles qui sont en position raccourcis depuis trop longtemps en position assise sont grandement soulagés par les étirements. Les étirements permettent aussi de retrouver un bon alignement postural.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements des ischio-jambiers



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements des ischio-jambiers

- Placez-vous debout devant un tabouret, le dos bien droit.
- Posez un pied sur le tabouret et redressez votre genou.
- Penchez lentement votre corps vers l'avant tout en gardant le genou bien droit, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de votre jambe.
- Reprenez votre position de départ.

PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements du quadriceps



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements du quadriceps

- Tenez-vous debout derrière une chaise avec une main en appui sur le dossier.
- Agrippez la cheville du même côté (que la main qui tient la chaise) avec la main libre, afin d'amener le pied vers la fesse, jusqu'à ressentir une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.
- Maintenez l'étirement tout en gardant le bas du dos droit.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements du mollet



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Les étirements du mollet

- Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur.
- Éloignez les pieds d'environ un mètre du mur et placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans votre mollet arrière.
- Maintenez l'étirement.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 2, les exercices de mobilité

Flexion/extension active de la hanche



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 2, les exercices de mobilité

Flexion/extension active de la hanche

- Placez-vous debout sur un pied avec appui sur un objet stable (mur, chaise ou table).
- En gardant le corps le plus stable possible et la jambe allongée, balancer la jambe de l'avant vers l'arrière.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 2, les exercices de mobilité

Flexion/extension active avec un petit ballon



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 2, les exercices de mobilité

Flexion/extension active avec un petit ballon

- Assoyez-vous sur une chaise droite avec un pied sur un petit ballon, l'autre à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Étendez et pliez la jambe le plus possible en roulant le petit ballon.
- Répétez avec l'autre pied sur le petit ballon.
- *Le genou placé à 90 degrés de flexion, vous pouvez également tourner le tibia de manière à pointer les orteils vers l'intérieur et vers l'extérieur.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Flexion isométrique bilatéral des genoux



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Flexion isométrique bilatéral des genoux

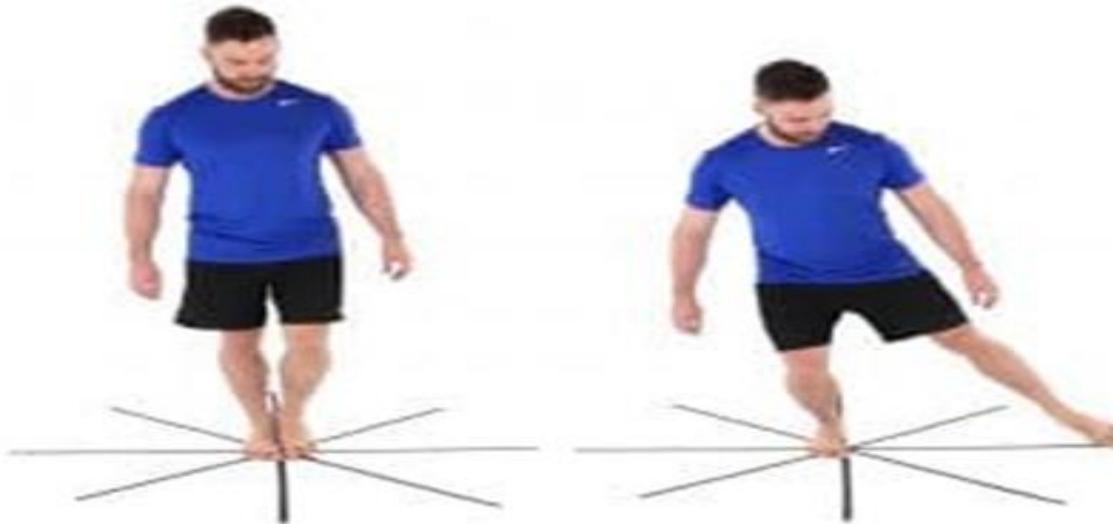
- Assoyez-vous sur une chaise avec les talons reposant au sol en appui sur les pattes de la chaise.
- Sans mouvement visible, tentez de fléchir les genoux et de glisser les talons vers l'arrière.
- Vous pouvez également faire cet exercice en pointant les orteils vers l'intérieur et/ou vers l'extérieur de manière à créer des rotations du tibia.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Étoile (toucher les directions)



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Étoile (toucher les directions)

- Tenez-vous sur une jambe au centre d'un motif en étoile (vous pouvez faire un motif d'étoile avec du ruban adhésif ou simplement imaginer un tel motif).
- Amenez le pied libre le plus loin possible dans toutes les directions de l'étoile, tout en maintenant votre équilibre.
- Ramenez le pied au centre avant de passer à la direction suivante.



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Chaise au mûr isométrique 70 degrés



PREVENIR LES DOULEURS DU GENOU

Étape 3, les exercices de renforcement musculaire

Chaise au mûr isométrique 70 degrés

- Faites un squat le long d'un mur, en arrêtant le mouvement lorsque vos genoux sont fléchis à 70°.
- Gardez le dos à plat contre le mur et maintenez la position.
- Variante plus difficile : Fléchissez vos genoux pour atteindre 90 degrés.



CONCLUSION

En santé, l'entretien et la prévention sont payants!!!
La qualité de vie est tellement meilleure quand on n'a pas mal.
Nous vous invitons à entreprendre ce programme d'exercice si vous avez des inconforts au niveau des genoux, et de le faire progressivement avec un objectif sur le long terme, sur la durée.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca