



Douleur interne au genou antérieur

Les douleurs au genou chez les enfants et les adolescents sont très fréquentes et peuvent avoir des causes très différentes. Le plus souvent, les douleurs ne sont pas causées par un éventuel accident ou un événement déclencheur. Les douleurs apparaissent soudainement et par la suite viennent perçues comme des symptômes quotidiens. La douleur du genou antérieur est généralement bénigne et a un pronostic à long terme. Cependant, les symptômes peuvent limiter la vie quotidienne ou l'activité sportive. Si les restrictions ne peuvent pas être tolérées, une clarification est nécessaire ou, éventuellement, on recommande une thérapie.

Quelles sont les affections et les résultats d'analyse typiques?

- Généralement les douleurs se produisent pendant ou après un effort physique
- La douleur s'aperçoit autour de la rotule, en particulier dans la partie interne
- Il y a rarement une grosseur
- L'intensité de la douleur peut varier de très légère à très forte, quelque fois on peut la percevoir même des deux côtés et peut apporter à une claudication et à l'impossibilité de faire du sport.
- Il n'y a pas de douleurs tels que la propagation de la douleur jusqu'aux cuisses ou à la partie basse des jambes ou de douleur pendant la nuit ou le repos et il n'y a pas de fièvre.
- Rarement il peut se vérifier aussi une légère instabilité ou une sensation de constriction

D'où vient cette douleur ?

- La plupart du temps, la douleur a des causes inoffensives, sans conséquences à long terme.
- Les symptômes peuvent avoir plusieurs causes :
- surcharges des muscles de la cuisse ou de la partie inférieure de la jambe (voir aussi M. Osgood-Schlatter)
- Irritation de la membrane de l'articulation du genou
- Blessures aux structures de l'articulation du genou (ménisque, structure ligamentaire, cartilage)
- Douleurs résultants d'une autre articulation, par ex. de la hanche
- Infections
- Maladies rhumatismales
- Maladies osseuses
- Pendant cette période, les jambes grandissent de plusieurs centimètres par an, par conséquent les muscles qui poussent plus lentement s'affaiblissent et se raccourcissent (raccourcissement et insuffisance musculaire)
- Activités sportives de haut niveau, surtout dans les sports « stop and go » (football, tennis, unihockey, basket-ball, etc.) dans lesquels une force musculaire élevée est générée lors des changements de direction.

Quelle clarification est nécessaire ?

- Beaucoup de maladies possibles peuvent être confirmées ou exclues après une consultation détaillée et un examen physique.
- Une radiographie, ou éventuellement une IRM, peut être utile pour trouver des altérations des os et des tissus mous.
- S'il y a certaines indications (gonflement, plusieurs articulations touchées, etc.), les valeurs sanguines doivent être vérifiées.



Qu'est ce qu'on peut faire?

- Étant donné qu'ils existent de nombreuses causes de douleur du genou antérieur, il n'est pas possible de fournir des conseils généraux pour le traitement. Selon le diagnostic effectué, on peut procéder à un traitement conservateur (sans chirurgie) ou opératoire.
- S'il n'y a aucune pathologie majeure dans le diagnostic, les conseils suivants aident dans la plupart des cas : réduction ou adaptation de charge et, en cas de douleurs sévères ou persistantes, renoncement complet au sport, généralement pendant au moins 4 semaines
- Traitements de physiothérapie, y compris l'attribution et la mise en œuvre d'un programme d'exercices à faire à la maison
- Entraînement des groupes musculaires (voir la partie pratique des exercices)
- Médicaments : nous les prescrivons très rarement et uniquement lorsque la douleur est très intense (anti-inflammatoires) généralement pour une durée de quelques jours.
- Une fois que la douleur se calme est recommandée une reprise prudente et progressive du sport
- Si un soulagement durable de la douleur n'a pas été obtenu en suivant les mesures ci-dessus, la cause de la douleur doit être réévaluée. Si nécessaire, le diagnostic doit être étendu et le traitement adapté.

Quand dois-je aller à nouveau chez le médecin?

- Si on n'a pas remarqué une amélioration, malgré 3-4 semaines de traitement et une diminution de l'effort physique (il faut au moins 3 mois pour que les symptômes disparaissent complètement)
- Lorsqu'il y a un changement de la douleur, par exemple la douleur persiste aussi pendant le repos ou même provoque un réveil nocturne
- Augmentation rapide de la grosseur, de la rougeur et de la surchauffe autour de l'articulation du genou.