



[blessures]

LA FACE CACHÉE DE LA ROTULE

→ BLAISE DUBOIS

AU PRINTEMPS DERNIER, VOUS AVEZ ACCOMPLI UNE GROSSE JOURNÉE DE TRAVAIL SUR VOTRE TERRAIN. JAMAIS VOS LOMBAIRES NE VOUS ONT FAIT AUTANT SOUFFRIR. MAIS TOUT EST REVENU À LA NORMALE QUELQUES JOURS PLUS TARD, ET VOUS AVEZ REPRIS LA COURSE EN DOUCEUR.

Après trois semaines, pour la première fois de votre vie, votre rotule droite a commencé à vous agacer... et ça dure maintenant depuis deux mois. La douleur ressentie en arrière et autour de la rotule du genou, scientifiquement appelée le syndrome fémoro-patellaire, est le syndrome le plus fréquent chez le marathonien. Cette pathologie apparaît après une surcharge sur le genou et est occasionnée par la répétition d'activités qui exigent des flexions (squats, escaliers, côtes, etc.).

Après avoir rencontré votre professionnel de la santé, vous comprenez que votre épisode de lombalgie a affaibli vos muscles fessiers, qui contrôlent l'alignement des genoux. Sans que ce soit nécessairement visible, vos genoux ont perdu leur alignement habituel, et une irritation des tissus autour de la rotule s'en est suivie. Vous repartez à la maison avec des exercices de renforcement pour corriger votre biomécanique problématique en plus d'un bandage élastique (*taping*) qui contrôlera votre douleur. Cette fois, il ne suffisait pas juste de se reposer !



Lorsque blessé, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Dans le but de conserver vos qualités cardiovasculaires et d'accélérer le processus de guérison par une bonne vascularisation de vos structures blessées, vous devriez pratiquer une activité de remplacement aussitôt que possible. Cette activité (vélo, aquajogging, natation, etc.) permettra de travailler votre cardio sans contribuer à l'aggravation de votre blessure. En bref, du cardio sans douleur.

Traitement du syndrome fémoro-patellaire

Entraînement Réduire les côtes, les escaliers et le volume d'exercices en général.

Douleur Contrôler la douleur par un *taping* neuroproprioceptif. Consultez un professionnel de la santé qualifié qui vous montrera comment l'utiliser. Savoir que les anti-inflammatoires et la glace sont souvent peu efficaces.

Exercices Faire des exercices de renforcement* du quadriceps et des fessiers quotidiennement. Par exemple, descendre une marche d'escalier en contrôlant l'alignement de ses genoux par la musculature des hanches. Assouplir les muscles raccourcis selon l'évaluation de son spécialiste: quadriceps, bandelette iliotibiale... km

Q&R

Q Est-ce que je peux courir tous mes entraînements sur la route si j'ai couru tout l'hiver sur un tapis roulant ?

R Il faut absolument que votre transition soit progressive, puisque certains facteurs biomécaniques sont différents selon qu'on soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Vos tendons d'Achille, par exemple, seront plus sollicités dehors, parce que la surface est plus dure et que vous aurez à résister contre le vent.

Q J'ai des points abdominaux douloureux qui apparaissent au cours de mes sorties de course à pied. Quoi faire ?

R La cause des points abdominaux est mal connue. La prévention passe par un rythme respiratoire régulier et par un estomac vide. Les traitements les plus souvent préconisés sont la respiration profonde associée à une pression sur le point douloureux et la flexion du tronc vers l'avant.

* Consulter « Renforcement 101 » dans la section Suppléments de www.kmag.ca.