



# LE SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE

LE RETOUR DES BELLES JOURNÉES PRINTANIÈRES ET LA PERSPECTIVE DE RECOMMENCER À PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS À L'AUTOMNE VOUS ONT REDONNÉ LA MOTIVATION DE REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT RELATIF À VOTRE PREMIER MARATHON. APRÈS QUELQUES SEMAINES À COMBINER UNE SÉANCE D'INTERVALLES SUR PISTE ET UNE LONGUE SORTIE DOMINICALE SUR VOS ROUTES PRÉFÉRÉES, VOTRE GENOU A COMMENCÉ À PROTESTER.

## 155

Cadence moyenne des coureurs récréatifs, en pas par minute (ppm). Cette basse cadence est directement associée au type de chaussures utilisées (lourdes et maximalistes chez pas moins de 90% des coureurs récréatifs). Une cadence plus basse est également associée à une vitesse de force d'impact accrue, un facteur biomécanique corrélé à une plus grande incidence de blessures.

ADOBE STOCK/C

Le syndrome fémoro-patellaire (SFP), surnommé *runner's knee* (genou du coureur), est une irritation de l'articulation du fémur et de la rotule (ou patella). Il se caractérise par une douleur éprouvée autour ou à l'arrière de la rotule lors d'activités de mise en charge sur un genou fléchi (*squats*, escaliers, course, position assise prolongée).

Cette pathologie peut survenir autant après des séances de vitesse, de sauts ou de côtes qu'après de longues sorties. Le SFP fait partie des blessures les plus fréquentes chez les adeptes de la course à pied. On le

retrouve souvent chez les coureurs débutants, de fond et en sentier.

La majorité des professionnels de la santé formés en course à pied sont au fait des meilleures pratiques et sauront vous orienter adéquatement vers le traitement optimal. En combinant une bonne quantification de vos entraînements, un *taping* pour contrôler la douleur, des exercices de renforcement et un raffinement de votre technique de course, la douleur disparaîtra rapidement et la préparation à votre marathon reprendra de plus belle.

## Signes et symptômes clés

- ~ Le SFP se présente par une douleur diffuse ressentie à l'avant du genou.
- ~ Palper le bord interne ou le bord externe de la rotule, ou les deux, peut être douloureux.
- ~ Tenter d'allonger la jambe contre une résistance est douloureux, tout comme monter et descendre des escaliers.

## Traitement à court terme

- ~ Dès l'apparition des premiers symptômes, cessez temporairement les activités douloureuses comme les *squats* profonds, les descentes de côtes et la course dans les escaliers.
- ~ Évitez la glace, les gels antalgiques et les anti-inflammatoires, qui sont rarement efficaces.
- ~ Appliquez un bandage neuro-proprioceptif ▶ ou portez une genouillère pour soulager la douleur.
- ~ Continuez à bouger à l'aide d'activités de transfert qui déchargent le genou, comme la natation.
- ~ Vous pouvez continuer à courir en augmentant la fréquence de vos sorties mais en réduisant tant la durée que l'intensité.

## Traitement à long terme et prévention

- ~ Modifiez votre entraînement en vous laissant guider par vos symptômes :

assurez-vous que la douleur ne dépasse pas 2/10, qu'elle se normalise en une heure ou moins après la fin de votre activité et qu'elle n'est pas plus intense durant une sortie identique le lendemain.

- ~ Quand vos symptômes se sont atténués au point de vous le permettre, réintégrez peu à peu les longues sorties, puis des séances de vitesse. Accroissez ensuite la tolérance de vos genoux et de vos cuisses au stress mécanique et aux contractions excentriques en intégrant progressivement des descentes de côtes à haute vitesse.
- ~ Adoptez graduellement une biomécanique de course protectrice (augmenter la cadence, faire moins de bruit, porter des chaussures plus minimalistes) afin de diminuer les forces appliquées sur le genou et son articulation fémoro-patellaire.
- ~ Effectuez des exercices de renforcement fonctionnels ▶ du quadriceps et des muscles fessiers.
- ~ Si vous constatez une importante asymétrie de raideur entre vos deux cuisses, effectuez, à un moment différent des entraînements, des exercices d'assouplissement ▶ des quadriceps ainsi que de la bandelette ilio-tibiale du côté le plus raide.

▶ Consultez la version numérique.

## Q&R blessures

### Q Courir accroît-il le risque de contracter un virus ?

**R** Au contraire, on peine à garder le compte de la recherche qui montre à quel point la pratique régulière d'une activité physique aérobie comme la course à pied, par des sorties de durée et d'intensité modérées, renforce le système immunitaire et aide à prévenir l'apparition de très nombreuses maladies. En revanche, dans les heures, voire la journée, qui suivent la fin d'un entraînement très long ou très intense, le système immunitaire est plus vulnérable. Afin d'éviter de contracter une infection virale, il est donc préférable de s'abstenir d'être en contact avec plusieurs personnes dans des endroits clos ou de fréquenter des établissements de santé pendant que cette « fenêtre » immunitaire est ouverte.

## vrai ou faux

### Courir réduit les douleurs sacro-iliaques chez les femmes enceintes.

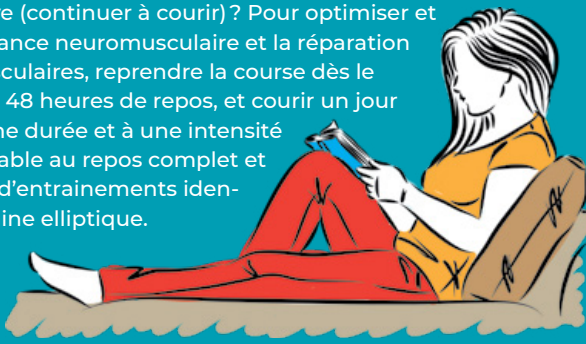
**VRAI.** Faire régulièrement de l'exercice avec impacts avant le début de la première grossesse diminue significativement les douleurs sacro-iliaques des femmes enceintes. Continuer de courir durant la grossesse est non seulement sécuritaire, mais aussi et surtout bénéfique pour prévenir toutes sortes de problèmes de santé.

## Revue de littérature

### RÉCUPÉRER D'UN MARATHON

Dans la semaine qui suit la participation à un marathon, devrait-on opter pour la récupération passive (congé de course), l'entraînement croisé ou la récupération active (continuer à courir) ? Pour optimiser et accélérer la performance neuromusculaire et la réparation des dommages musculaires, reprendre la course dès le surlendemain, après 48 heures de repos, et courir un jour sur deux pendant une durée et à une intensité modérées est préférable au repos complet et même à la pratique d'entraînements identiques sur une machine elliptique.

Martínez-Navarro, I. et coll. (2021) *European Journal of Sport Science*.



## mot clé blessures

La **contraction excentrique** est le mouvement d'un muscle qui l'amène à se contracter pendant qu'il s'allonge, dans le but d'absorber une charge ou de soutenir une tension. Durant un *squat* lourd ou de la course en descente, les quadriceps subissent d'importants stress excentriques et, par conséquent, de plus grands dommages musculaires. Les courbatures qui en résultent sont d'autant plus prononcées. Inclure ces activités à l'entraînement rend les muscles plus résistants à ces dommages.