Lésion du ménisque (coussin du genou)

CE QUE VOUS AVEZ

Un des deux petits coussins amortisseurs de votre genou (le ménisque) présente une fissure. Quand la fissure est apparue progressivement, sans gros accident, et que le genou ne se bloque pas (situation la plus fréquente après 35 à 40 ans), les études montrent qu'un programme d'exercices d'environ 12 semaines donne d'aussi bons résultats que la chirurgie, sans les risques d'une opération. Chez l'adulte plus jeune dont le genou ne bloque pas, commencer par les exercices est aussi une option à discuter avec votre médecin. Une opération reste possible plus tard si les exercices ne suffisent pas.

CE QUI AIDE

- Renforcer progressivement les muscles de la cuisse et des hanches, 2 à 3 fois par semaine pendant au moins 12 semaines.
- Faire du vélo stationnaire sans résistance forte pour garder le genou souple.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) après l'effort si le genou est un peu enflé.
- Rester actif dans les limites de la règle de douleur.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- S'accroupir complètement ou s'asseoir sur les talons.
- Pivoter brusquement sur le genou douloureux, pied bloqué au sol (sports de pivot).
- Forcer l'extension ou la flexion si le genou semble bloqué.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

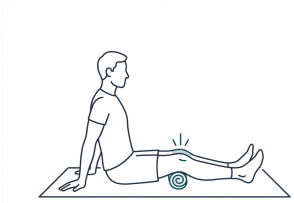


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou dure plus longtemps, réduisez l'amplitude, le nombre de répétitions ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Genou bloqué (impossible de le tendre complètement) : avis orthopédique rapide.
- Gonflement important qui revient après chaque marche.
- Sensation fréquente que le genou lâche ou se dérobe.
- Pas d'amélioration après 12 semaines (3 mois) d'exercices bien faits.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 6 à 12 semaines ; poursuivre le programme au moins 12 semaines.



Contraction statique du quadriceps

Départ : Assis, jambes allongées devant vous, une petite serviette roulée sous le genou.

Mouvement : Écrasez la serviette avec l'arrière du genou en serrant fort le dessus de la cuisse pendant 5 secondes (le talon peut décoller légèrement), puis relâchez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Passez à l'élévation de la jambe tendue.

Erreur fréquente : Serrer la fesse ou soulever la hanche au lieu de contracter la cuisse.



Pont fessier

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez au pont sur une jambe.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos.



Mini-squat contrôlé

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Pliez les genoux jusqu'à environ 45 à 60 degrés (pas plus bas), genoux alignés avec les orteils, puis remontez.

Dosage : 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Ajoutez des montées lentes sur une marche basse (step-up).

Erreur fréquente : Descendre en squat complet ou laisser le genou rentrer vers l'intérieur.

Références : Kise NJ et al., BMJ, 2016 (PMID: 27440192) · Logerstedt DS et al., Meniscal and Articular Cartilage Lesions (guide de pratique clinique), J Orthop Sports Phys Ther, 2018 (PMID: 29385940)

Dr Morand