Tendinopathie (« tendinite ») sous ou au-dessus de la rotule

CE QUE VOUS AVEZ

Le tendon situé juste sous la rotule (ou juste au-dessus) est devenu douloureux à force de sauts, de sprints ou de musculation. Le repos complet ne guérit pas bien ces tendons : ils ont besoin d'exercices lents, contrôlés et de plus en plus chargés pour redevenir résistants. La guérison est lente : comptez plusieurs mois.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les sauts et les sprints (garder le vélo ou la marche s'ils sont bien tolérés).
- Renforcer la cuisse avec des exercices lents et de plus en plus lourds.
- Réintroduire les sauts par étapes, seulement quand les exercices lents chargés provoquent une douleur de 3 sur 10 ou moins.
- Utiliser une sangle sous-rotulienne si elle vous soulage pendant l'activité (effet de courte durée ; elle ne guérit pas le tendon).
- Être régulier et patient : les tendons s'adaptent lentement.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Continuer les sauts intenses (basketball, volleyball) malgré une douleur qui empire le lendemain.
- Étirer fort l'avant de la cuisse si cela réveille la douleur du tendon.
- Arrêter toute activité pendant des mois, puis reprendre à fond d'un coup.

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 et si elle n'augmente pas d'une semaine à l'autre. Sinon, réduisez la charge.

QUAND RECONSULTER

- Claquement brutal avec impossibilité de tendre le genou (rupture du tendon : urgence).
- Gonflement important, rougeur ou chaleur sur le tendon.
- Douleur qui empire malgré la diminution des sauts.
- Aucun progrès après 12 semaines d'exercices réguliers.

Durée habituelle : Premiers progrès en 6 à 12 semaines de renforcement progressif ; la récupération complète et le retour aux sauts prennent souvent 3 à 6 mois, parfois plus.



Chaise au mur statique (isométrique)

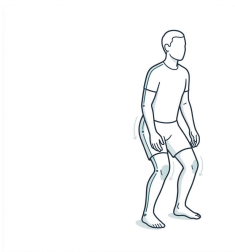
Départ : Debout, dos appuyé contre un mur, pieds avancés d'environ 40 à 50 cm.

Mouvement : Glissez le dos pour plier les genoux à environ 60 degrés et tenez la position immobile pendant 30 à 45 secondes.

Dosage : 4 à 5 répétitions avec 1 à 2 minutes de repos entre chacune, 1 fois par jour. Cet exercice peut soulager la douleur pendant un court moment : il peut être fait avant le sport.

Progression : Passez à la chaise au mur sur une jambe.

Erreur fréquente : Raccourcir les temps de repos ou laisser les genoux avancer au-delà des orteils.



Squat lent contrôlé

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Descendez lentement en 3 secondes jusqu'à plier les genoux à 60 à 75 degrés (puis, au fil des semaines, jusqu'à 90 degrés), et remontez lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 à 4 séries de 10 à 15 répétitions, 3 fois par semaine (un jour sur deux).

Progression : Quand 15 répétitions sont faciles, ajoutez de la charge (sac à dos lesté, haltère contre la poitrine, presse à cuisses en salle) et diminuez peu à peu jusqu'à 6 à 8 répétitions plus lourdes. C'est cette charge lourde et lente qui renforce le tendon.

Erreur fréquente : Faire les répétitions trop vite ou rester toujours au poids du corps.



Fente lente contrôlée

Départ : Debout, un grand pas devant l'autre, mains sur les hanches.

Mouvement : Descendez le genou arrière vers le sol en 3 secondes en gardant le genou avant aligné avec le pied, puis remontez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 8 à 10 répétitions par jambe, 3 fois par semaine.

Progression : Ajoutez des poids dans les mains quand les 3 séries sont bien tolérées.

Erreur fréquente : Laisser le genou avant rentrer vers l'intérieur.

Références : Kongsgaard M et al., Scand J Med Sci Sports, 2009 (PMID: 19793213) · Breda SJ et al., Br J Sports Med, 2021 (PMID: 33219115)

Dr Morand