Irritation du coussinet sous la rotule (syndrome de Hoffa)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit coussin de graisse très sensible, situé juste derrière le tendon sous la rotule, est pincé quand vous verrouillez le genou tout droit ou vers l'arrière. Éviter de bloquer le genou en hyperextension et renforcer les cuisses et les hanches calment habituellement ce pincement.

CE QUI AIDE

- Garder le genou très légèrement déverrouillé (ne pas le pousser vers l'arrière) quand vous êtes debout.
- Renforcer les fessiers et les cuisses sans verrouiller le genou.
- Demander à votre physiothérapeute un bandage adhésif (taping) qui décharge le coussinet : il peut soulager.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) sous la rotule après les activités.
- Essayer des chaussures avec un léger talon plutôt que complètement plates, si cela vous soulage.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Verrouiller les genoux fort vers l'arrière en position debout.
- Faire des levers de jambe tendue en poussant l'arrière du genou vers le sol.
- Tendre brusquement le genou à fond (botter un ballon, battements de jambes vigoureux à la nage).

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 enflé, chaud et rouge.
- Blocage mécanique du genou.
- Sensation que le genou lâche.
- Douleur qui ne diminue pas après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration souvent en 4 à 8 semaines, mais la durée varie d'une personne à l'autre.



Pont fessier

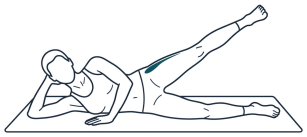
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

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, 1 fois par jour.

Progression : Passez au pont sur une jambe.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos.



Lever de jambe sur le côté

Départ : Couché sur le côté, jambe du dessous légèrement pliée, jambe du dessus tendue sans verrouiller le genou.

Mouvement : Montez la jambe vers le plafond sans tourner les orteils vers le haut, puis redescendez en 3 secondes.

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

Progression : Ajoutez un élastique léger autour des genoux.

Erreur fréquente : Laisser le bassin rouler vers l'arrière.



Mini-squat sans verrouiller en haut

Départ : Debout, genoux légèrement déverrouillés.

Mouvement : Pliez les genoux à 45 degrés, puis remontez en gardant les genoux souples en haut (ne les claquez pas vers l'arrière).

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

Progression : Ajoutez la descente lente d'une marche basse.

Erreur fréquente : Verrouiller brutalement le genou en remontant.

Références : Dragoo JL et al., Evaluation and treatment of disorders of the infrapatellar fat pad, Sports Med, 2012 (PMID: 22149697)

Dr Morand