Enflure devant la rotule (bursite prépatellaire)

CE QUE VOUS AVEZ

Une petite poche située entre la peau et la rotule (la bourse) s'est remplie de liquide après un choc ou un travail prolongé à genoux (plancher, jardinage). Quand il n'y a pas d'infection, protéger le genou de tout appui et le bouger doucement permettent au liquide de se résorber peu à peu.

CE QUI AIDE

- Éviter complètement de vous mettre à genoux tant que c'est enflé (ensuite, utiliser des genouillères épaisses).
- Mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) 2 à 3 fois par jour et surélever la jambe au repos.
- Garder des mouvements doux pour éviter que le genou devienne raide.
- Porter un bandage élastique léger et confortable si on vous l'a conseillé.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Vous agenouiller sur la bosse.
- Percer ou vider vous-même la bosse (risque d'infection grave).
- Plier le genou au maximum avec force quand la peau est très tendue.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

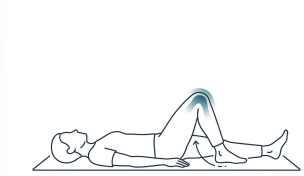


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou si l'enflure augmente, réduisez l'amplitude ou le nombre de répétitions.

QUAND RECONSULTER

- Le devant du genou devient rouge, très chaud ou très douloureux, ou vous avez de la fièvre (infection possible : urgence).
- Plaie ou éraflure qui coule sur la rotule.
- Enflure qui continue de grossir malgré le repos.
- Aucune diminution après 4 à 6 semaines.

Durée habituelle : L'enflure diminue le plus souvent en quelques semaines (de 3 semaines à 3 mois) si l'on évite de s'agenouiller.



Glissement doux du talon, couché

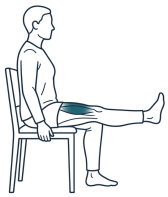
Départ : Couché sur le dos, jambes allongées.

Mouvement : Faites glisser doucement le talon vers la fesse jusqu'à sentir une tension légère sur le devant du genou (sans forcer), puis rallongez la jambe.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Gagnez doucement en flexion à mesure que l'enflure diminue.

Erreur fréquente : Forcer la flexion sur un genou enflé.



Contraction douce du quadriceps

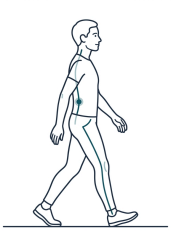
Départ : Assis, jambe tendue devant vous.

Mouvement : Serrez doucement le dessus de la cuisse pendant 5 secondes pour tendre le genou, puis relâchez.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Passez au lever de jambe tendue.

Erreur fréquente : Bloquer sa respiration.



Marche calme sans boiter

Départ : Debout.

Mouvement : Marchez à plat, à rythme calme, par courtes périodes.

Dosage : 10 à 15 minutes par jour.

Progression : Reprenez votre marche habituelle à mesure que l'enflure disparaît.

Erreur fréquente : Rester debout immobile longtemps ou forcer dans les escaliers.

Références : Khodaee M, Common superficial bursitis, Am Fam Physician, 2017 (PMID: 28290630) · Baumbach SF et al., Arch Orthop Trauma Surg, 2014 (PMID: 24305696)

Dr Morand