Douleur sous l'intérieur du genou (patte d'oie)

CE QUE VOUS AVEZ

Trois tendons se rejoignent juste sous le côté intérieur du genou, sur une petite zone appelée la « patte d'oie ». Cette zone est irritée, souvent par la marche ou la course ; c'est plus fréquent en présence d'arthrose du genou, de diabète ou d'un surplus de poids. Renforcer les cuisses et les hanches et ajuster temporairement les activités soulagent souvent cette douleur.

CE QUI AIDE

- Renforcer les muscles des hanches et des cuisses.
- Étirer doucement l'arrière de la cuisse (20 à 30 secondes, sans douleur vive).
- Dormir sur le côté avec un oreiller entre les genoux pour éviter qu'ils s'appuient l'un sur l'autre.
- Réduire temporairement la course et les escaliers rapides.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) sous l'intérieur du genou après les efforts.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Courir sur des pentes ou des surfaces dures tant que la zone est très sensible.
- Croiser les jambes en position assise si cela réveille la douleur.
- Forcer un étirement qui déclenche une douleur vive à l'intérieur du genou.

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

- Rougeur, chaleur vive, gonflement important ou fièvre.
- Douleur nocturne qui ne passe pas.
- Blocage du genou.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines.

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



Pont fessier

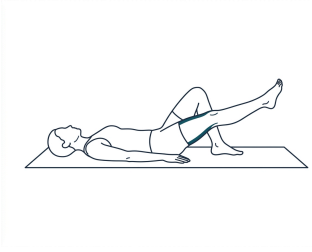
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

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 tendue (quadriceps)

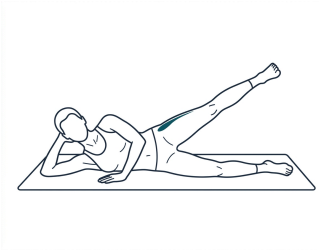
Départ : Couché sur le dos, l'autre genou plié, jambe atteinte tendue.

Mouvement : Serrez la cuisse et levez la jambe tendue à 30 cm du sol. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

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

Progression : Ajoutez un petit poids à la cheville.

Erreur fréquente : Laisser le genou plier.



Lever de jambe sur le côté (hanche)

Départ : Couché sur le côté sain, jambe du dessous légèrement pliée, jambe du dessus tendue.

Mouvement : Montez la jambe tendue 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 basculer vers l'arrière.

Références : Helfenstein M, Kuromoto J, Anserine syndrome, Rev Bras Reumatol, 2010 (PMID: 21125167)

Dr Morand