Douleur sur la bosse sous le genou chez l'adolescent (Osgood-Schlatter)

CE QUE VOUS AVEZ

Pendant la poussée de croissance, le tendon de la rotule tire de façon répétée sur une zone de croissance encore tendre, juste sous le genou, ce qui forme parfois une petite bosse sensible. Ce n'est pas dangereux pour le genou. La douleur se calme chez la plupart des jeunes, mais cela peut prendre plusieurs mois, parfois plus d'un an, et elle peut revenir par périodes. Doser le sport selon la douleur et renforcer les cuisses et les hanches aident beaucoup.

CE QUI AIDE

- Rester actif : doser les sports avec sauts et sprints selon la douleur plutôt que tout arrêter.
- Remplacer temporairement une partie des sauts et des sprints par des activités mieux tolérées (vélo, natation).
- Renforcer progressivement les muscles des cuisses et des hanches.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) sur la bosse après le sport.
- Utiliser une genouillère rembourrée pour protéger la bosse des coups et de l'appui.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- S'agenouiller directement sur la bosse douloureuse.
- Continuer les sauts et les sprints intenses quand la douleur dépasse 2 sur 10 ou fait boiter.
- Étirer brutalement le devant de la cuisse si cela tire fort sur la bosse.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices ou le sport, une douleur jusqu'à 2 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain. Au-delà, diminuez l'intensité ou la durée de l'activité.

QUAND RECONSULTER

- Douleur soudaine et très forte pendant un saut ou un sprint, avec incapacité de tendre le genou ou de marcher, ou gonflement rapide (arrachement osseux à vérifier d'urgence).
- Boiterie qui persiste malgré la diminution du sport.
- Douleur au repos ou la nuit, ou fièvre.
- Absence d'amélioration après 3 mois.

Durée habituelle : La plupart des jeunes se sentent nettement mieux après environ 12 semaines, mais le retour complet au sport prend souvent plusieurs mois (jusqu'à un an). La petite bosse osseuse peut rester et demeurer sensible à l'appui.



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.



Extension statique du genou, assis (quadriceps)

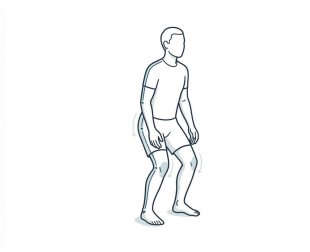
Départ : Assis sur une chaise, genou atteint plié à environ 60 degrés, l'autre pied croisé devant la cheville pour résister.

Mouvement : Poussez doucement la jambe atteinte vers l'avant contre l'autre pied, sans bouger. Tenez 30 secondes, puis relâchez.

Dosage : 10 maintiens de 30 secondes, 1 fois par jour (commencer par 10 à 15 secondes si la bosse est très sensible).

Progression : Passez à la chaise au mur, puis aux squats contrôlés après environ 4 semaines.

Erreur fréquente : Pousser si fort que la bosse sous le genou élance.



Squats contrôlés (phase d'amélioration)

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Pliez les genoux jusqu'à 60 degrés de façon lente et contrôlée (sans laisser les genoux rentrer vers l'intérieur), puis remontez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine (à partir de la 5e semaine si c'est bien toléré).

Progression : Passez aux fentes contrôlées, puis reprenez le sport par étapes : d'abord l'échauffement avec l'équipe, puis environ 15 minutes de plus chaque semaine si la douleur reste à 2 sur 10 ou moins.

Erreur fréquente : Descendre trop bas ou aller trop vite.

Références : Rathleff MS et al., Orthop J Sports Med, 2020 (PMID: 32284945) · Guldhammer C et al., Orthop J Sports Med, 2019 (PMID: 31700938)

Dr Morand