Repli irrité à l'intérieur du genou (plica)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit repli normal de la membrane à l'intérieur du genou (appelé plica) est devenu épais et irrité à force de flexions répétées. Cela peut donner un petit clic ou une sensibilité sur le bord intérieur de la rotule. Calmer l'irritation et renforcer la cuisse et la hanche soulagent souvent ce problème ; si ce n'est pas le cas après environ 3 mois, d'autres traitements existent.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les flexions répétées du genou (vélo avec selle trop basse, squats profonds).
- Renforcer les cuisses et les fessiers dans une amplitude qui ne déclenche pas le clic.
- Assouplir doucement l'avant et l'arrière de la cuisse.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) sur l'intérieur du genou après l'effort.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Répéter les mouvements qui font claquer le bord intérieur de la rotule.
- Faire du vélo avec une selle basse ou des squats complets.
- S'agenouiller longtemps.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

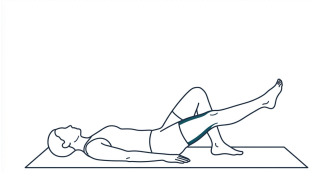


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou dure plus longtemps, réduisez l'amplitude, le nombre de répétitions ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Blocage véritable du genou.
- Gonflement important qui persiste.
- Sensation que le genou lâche.
- Douleur ou claquement douloureux qui ne s'améliorent pas après 3 mois.

Durée habituelle : Amélioration souvent en 6 à 12 semaines ; poursuivre les exercices pendant 3 mois avant de conclure qu'ils ne suffisent pas.



Contraction du quadriceps et lever de jambe tendue

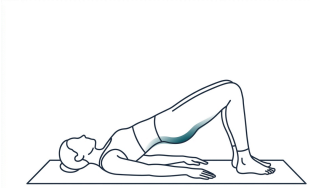
Départ : Couché sur le dos, jambe atteinte tendue, l'autre genou plié.

Mouvement : Serrez la cuisse 5 secondes, puis levez la jambe tendue à 30 cm du sol. Redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Ajoutez un petit poids à la cheville.

Erreur fréquente : Plier le genou pendant l'exercice.



Pont fessier

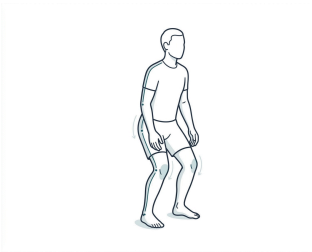
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

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.



Mini-squat contrôlé (amplitude modérée)

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Pliez les genoux à 45 degrés seulement (en restant avant le clic), puis remontez.

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

Progression : Descendez un peu plus bas seulement si le genou reste silencieux et confortable.

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

Références : Schindler OS, 'The sneaky plica' revisited, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2014 (PMID: 23381917)

Dr Morand