Ménisque de forme plus large (ménisque discoïde)

CE QUE VOUS AVEZ

Un de vos ménisques (coussins du genou), le plus souvent celui du côté extérieur, est plus épais et plus large que la normale depuis la naissance. Quand il ne cause ni blocage, ni ressaut douloureux, ni gonflement, aucun traitement particulier n'est nécessaire : une simple surveillance suffit. Garder des cuisses et des hanches fortes aide le genou à bien fonctionner, sans toutefois changer la forme du ménisque. Si des blocages ou des ressauts douloureux apparaissent, un avis en orthopédie est nécessaire.

CE QUI AIDE

- Rester actif et garder des cuisses et des hanches fortes.
- Garder des mouvements fluides, sans forcer les flexions extrêmes.
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) après l'activité si le genou est sensible.
- Consulter rapidement si un blocage ou un ressaut douloureux apparaît.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Provoquer volontairement le claquement du genou pour le montrer.
- Faire des squats très profonds ou rester accroupi longtemps.
- Pivoter brusquement sur le genou s'il est douloureux.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

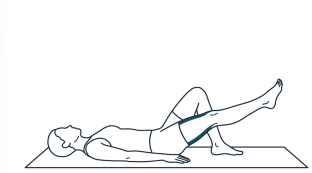


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou dure plus longtemps, réduisez l'amplitude, le nombre de répétitions ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Genou qui se bloque (impossible de tendre complètement la jambe) : avis orthopédique rapide.
- Ressaut sonore et douloureux qui se répète.
- Gonflement important ou qui persiste.
- Gêne qui persiste après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Si la gêne est légère, le confort s'améliore souvent en 4 à 8 semaines ; des blocages ou des ressauts douloureux qui persistent nécessitent un avis en orthopédie.



Contraction du quadriceps et lever de jambe tendue

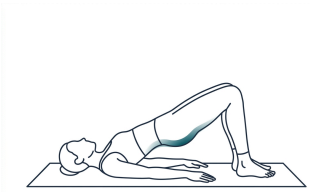
Départ : Couché sur le dos, jambe atteinte tendue, l'autre genou plié.

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 : Laisser le genou plier.



Pont fessier

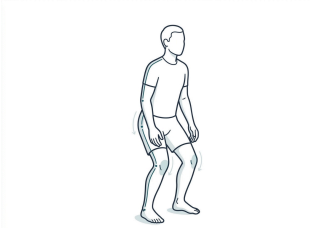
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

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

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Pliez les genoux à 45 degrés sans provoquer de clic douloureux, puis remontez.

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

Progression : Ajoutez des montées lentes sur une marche basse.

Erreur fréquente : Descendre trop bas.

Références : Kocher MS et al., Discoid lateral meniscus in children, J Am Acad Orthop Surg, 2017 (PMID: 29059110)

Dr Morand