

Douleurs aux genoux

Les mouvements sont difficiles à effectuer si vous souffrez des genoux. Pourtant, pour alléger la douleur et renforcer ses articulations, le meilleur remède est de continuer à bouger.

Un genou qui craque sans être douloureux n'est pas inquiétant. Un craquement isolé peut être la conséquence d'un blocage du genou en raison d'un morceau de ménisque déplacé mais il est plus souvent dû à de minuscules adhérences des bourses séreuses qui bougent légèrement. Il peut également s'agir de bulles de gaz en mouvement qui provoquant un craquement comparable à celui des doigts. Un clic au niveau du genou peut toutefois être dû à une déchirure du ménisque.

Usure ou arthrose

L'arthrose est le problème de genou le plus courant. C'est une conséquence de l'usure du cartilage : l'articulation du genou est recouverte d'une couche de cartilage, une sorte de tissu élastique qui permet aux os de glisser doucement les uns sur les autres. L'arthrose peut se situer à l'intérieur ou à l'extérieur du genou ou encore derrière la rotule.

L'arthrose se manifeste généralement de façon progressive, même si elle peut être causée par un traumatisme soudain. L'arthrose est souvent génétique mais peut aussi être liée au passé des genoux. Une personne qui a fréquemment mis ses articulations à rude épreuve est plus susceptible de développer de l'arthrose. Le surpoids est également souvent en cause.

Une douleur pendant ou après un effort ou en fin de journée. Des douleurs nocturnes peuvent également se manifester, surtout en cas d'arthrose avancée. Il s'agit d'une douleur constante mais pas toujours égale, dont l'intensité est fluctuante.

Il est important de continuer à bouger sans pour autant dépasser votre seuil de douleur. Cela vaut pour l'arthrose et pour la plupart des autres problèmes liés au genou. Se sédentariser en raison de la douleur risque d'aggraver les symptômes. Les muscles perdent en effet en force et en volume et soutiennent par conséquent moins bien les articulations des genoux. La sensation que le genou s'affaisse est généralement la conséquence d'une faiblesse musculaire au niveau la cuisse. Lors d'une poussée de douleur, ces muscles se relâchent. Toutefois, s'ils sont bien entraînés, ils sont capables de prendre en charge cette poussée.

Optez pour des activités adaptées qui ne mettent pas une pression supplémentaire sur le genou, comme la natation, les sports aquatiques, le vélo, la marche ou le fitness. Évitez les chocs qui peuvent survenir lorsqu'on pratique le jogging sur une surface dure. Si vous aimez courir, préférez les parcours adaptés comme les pistes finlandaises à base de copeaux d'écorces de bois.

Adaptez vos postures sollicitant le genou. Certains ont tendance à maintenir leurs genoux légèrement pliés pour alléger la douleur. Mais des genoux pliés requièrent davantage de force musculaire. Cette position n'est pas tenable longtemps. Il est donc très important de maintenir ses genoux étirés. Un genou étiré permet également une meilleure stabilité : il est ainsi verrouillé et s'affaisse moins facilement. Lorsque vous regardez la télé, posez vos pieds sur la table de salon et tendez vos genoux. Poussez sur ceux-ci à l'aide de vos mains.

Veillez à ne jamais forcer. Si, lors d'une balade, vous ressentez une douleur intense, arrêtez-vous et reposez-vous. Donnez à votre genou une chance de récupérer. Bien souvent, vous constaterez une amélioration qui vous permettra de reprendre sans problème votre marche. Continuer à marcher sans prendre le temps de faire une pause risque d'aggraver la douleur.

Vous préférez le vélo à la marche... Enfourchez votre selle. Celle-ci vous permet en effet de soutenir le poids du corps et d'entraîner les muscles sans pour autant affecter les genoux. Plus la selle est haute, moins vous devrez plier les genoux pour pédaler.

L'arthrose étant souvent liée aux problèmes de surpoids, des améliorations sont perceptives en cas de perte de poids. Les articulations des genoux sont soumises à une pression moindre et la douleur est par conséquent moins vive.

Il est souvent recommandé de prendre de la glucosamine, un supplément alimentaire améliorant le métabolisme du cartilage. Il n'est pas scientifiquement prouvé que cela fonctionne pour tout le monde, même si certains constatent des améliorations. Vous pouvez néanmoins le tester en toute sécurité. Si vous n'observez pas d'effet au bout de quelques mois, il est conseillé de l'arrêter.

Une alternative consiste à effectuer des injections d'acide hyaluronique. Cela renforce le liquide articulaire, diminuant ainsi la gêne. Une fois encore, on manque de preuve suffisantes même si certaines personnes constatent un effet bénéfique. Les injections, à base de cortisone et d'anesthésique permettent réellement de diminuer la douleur mais une étude a récemment démontré qu'elles endommageaient le cartilage. Il est donc important d'en faire usage avec prudence.

Si l'arthrose du genou est telle qu'il est presque devenu impossible de se déplacer sans ressentir une douleur vive, le placement d'un genou complètement ou partiellement artificiel peut être envisagé. L'impact de l'arthrose diffère d'une personne à l'autre. C'est la raison pour laquelle les personnes qui en souffrent ne bénéficient pas nécessairement du même traitement.

Lésions du ménisque :

Chaque genou comprend deux ménisques, des disques en forme de croissant situés à

l'intérieur et à l'extérieur de l'articulation, permettant de se déplacer avec souplesse. Les ménisques peuvent être endommagés ou déchirés à la suite d'un mouvement soudain ou en raison de l'usure.

Une douleur à l'intérieur ou à l'extérieur du genou. Il est parfois difficile de déterminer si le coupable est le ménisque ou l'usure.

A domicile, vous pouvez débuter par des exercices spécifiques du ménisque que vous apprendra un kinésithérapeute. Avant, les personnes qui présentaient une déchirure du ménisque subissaient automatiquement une arthroscopie afin de réparer le dommage. Les directives internationales exigent maintenant que les personnes de plus de 40 ans consultent d'abord un kinésithérapeute afin de suivre des exercices adaptés.

Six personnes sur dix environ constatent une diminution ou un arrêt de la douleur après une série d'exercices. Les personnes qui ne remarquent pas d'amélioration peuvent alors subir une arthroscopie. Il est toutefois rare que les personnes de plus de 60 ans subissent encore aujourd'hui une arthroscopie en cas de déchirure du ménisque. La douleur est dans ce cas rarement la conséquence d'une déchirure mais plutôt d'une usure ou d'arthrose.

Genou bloqué :

Un genou bloqué empêche tout mouvement. Au cours de la marche, l'articulation du genou se coince soudainement et il est ensuite impossible de tendre le genou. Un genou verrouillé de la sorte est dû à un fragment de ménisque déchiré ou détaché qui s'est déplacé à l'intérieur de l'articulation. Le fait qu'il se trouve à un endroit inapproprié empêche l'articulation du genou d'exercer sa fonction de charnière.

Une forte douleur lorsque vous essayez de tendre le genou

En cas de genou bloqué, une arthroscopie permet d'attraper et d'enlever la pièce lâche du ménisque.

Tendinite :

Une inflammation du tendon ou une tendinite se produit souvent chez les personnes de plus de 50 ans qui (re)découvrent le sport sur le tard. Une surcharge au niveau de l'articulation du genou provoque une irritation du tendon rotulien. Les joggeurs qui ont pour l'habitude de courir sur des surfaces dures sont aussi susceptibles d'être touchés

Une douleur sous le tendon rotulien ou patellaire, juste au-dessus du tendon du genou, du quadriceps ou encore à l'extérieur du genou. Les médecins sont en mesure de déterminer rapidement la provenance exacte du mal en examinant la zone douloureuse.

En cas de tendinite, les exercices dits excentriques sont les plus efficaces et peuvent être appris au près d'un kinésithérapeute. Il s'agit d'exercices relativement simples mais il est important de bien les apprendre et de les répétés quotidiennement (exercices du tendon patellaire). Ces exercices s'attaquent à la douleur et corrigent la structure du tendon. En cas d'inflammation, poser un sac de glace durant un quart heure deux fois par jour peut également aider à soulager le genou.
Faire des cataplasmes d'argile verte.

Bursite :

S'asseoir longuement et en appuyant sur les genoux, lorsque vous jardinez ou bricolez, peut irriter les bourses séreuses, ces poches remplies de liquide situées autour des articulations. Cela provoque un gonflement et des rougeurs au-dessus du genou. Une telle inflammation se produit rapidement après l'agenouillement et peut persister longtemps.

La douleur se situe à l'avant, en-dessous de la rotule. Le genou semble gonflé.

Contrairement aux autres problèmes de genoux, il est important de se reposer et d'éviter les mouvements, jusqu'à ce que la douleur diminue. Si vous devez régulièrement vous appuyer sur vos genoux, veillez à utiliser des genouillères ou un tapis en mousse.

Contusion du genou :

Une contusion peut être la conséquence d'une chute mais aussi d'une pression trop forte. Ce problème se produit généralement à l'occasion de longues promenades lorsqu'on n'est pas suffisamment préparé. Si le genou est soumis à une pression trop importante, des oedèmes osseux peuvent apparaître. Ils disparaissent généralement naturellement même si cela peut prendre plusieurs mois.

Une douleur constante qui peut devenir plus vive à mesure que l'activité augmente. Au repos, l'inconfort est moins présente.

En cas de lésion sérieuse due à une surcharge, le repos est recommandé, il est préférable de se déplacer temporairement – 4 à 6 semaines à l'aide de béquilles. Une compresse de glace peut également se révéler efficace, même si les avis des médecins divergent. Si vous sentez que la douleurs diminue, vous pouvez recommencer à vous déplacer, sans pour autant dépasser votre seuil de douleur.

Une attelle au genou, en cas d'arthrose par exemple, a simplement comme effet d'envoyer un signal au cerveau, le prévenant d'une douleur au niveau du genou, ce qui vous rend ainsi plus prudent. On ne décide toutefois pas soi-même de placer une attelle. Demandez préalablement conseil à un kinésithérapeute ou un médecin

3 exercices simples pour les genoux

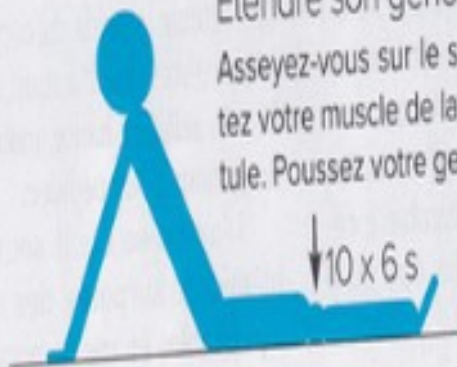
Inflammation du tendon patellaire

Mettez-vous debout sur une planche inclinée et fléchissez les genoux. A l'aide de votre genou non douloureux, remontez vos genoux vers le haut. Effectuez trois séries de dix, trois fois par jour.



Etendre son genou

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues. Contractez votre muscle de la cuisse tout en touchant votre rotule. Poussez votre genou le plus possible vers le sol et maintenez cette position durant six secondes. Répétez l'opération 10 fois, trois fois par jour.



Exercices de stabilité

Placez-vous devant la première marche de l'escalier et posez votre pied gauche sur celle-ci afin d'étirer votre jambe droite. Changez ensuite de jambe. Répétez cet exercice 20 fois (10 fois par jambe). Reposez-vous et répétez à nouveau deux fois la série.

