

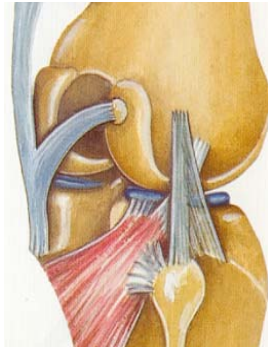
Tendinite du Poplité

Docteur François Prigent

- Le muscle poplité est situé derrière le genou. Il se termine par un puissant tendon inséré sur le condyle externe. La tendinite du Poplité induit une douleur externe qui irradie derrière le genou. Elle est souvent méconnue et attribuée à un problème de ménisque externe.

ANATOMIE

- Le muscle poplité se fixe, derrière le genou, à la face postérieure du tibia. Son corps musculaire, de forme triangulaire, se dirige vers le haut et vers l'extérieur - Il se termine par un tendon, intra-capsulaire et extra-synovial, qui sort de la coque latérale pour s'insérer sur le condyle externe.



Vue postérieure

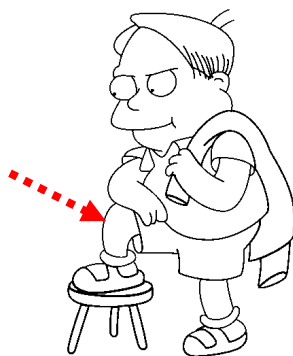


Vue externe

PHYSIOLOGIE : Ce muscle assure une stabilité rotatoire active en freinant la rotation externe sur le genou fléchi. Il a, à la fois, un rôle de rotateur interne et de « ligament actif anti rotation externe ».

TESTS DIAGNOSTIC

- Sur un genou ½ fléchi, la voussure du tendon est bien perçue : douleur à la palpation directe.
- En décubitus ventral, la douleur apparaît sur le genou fléchi à 30-45° et tourné vers l'extérieur.
- Le **Test du tabouret** : Le patient est debout, le pied sur un tabouret. Le praticien pousse sur la face latérale du genou, contre résistance : si une douleur apparaît, le test est positif +.



Test du tabouret



Strapping anti rotation externe



Prévention

TRAITEMENT : 1/ Expliquer 2/ Traiter médicalement 3/ Rééduquer et accompagner 4/ Prévenir

- Seul l'arrêt de l'activité responsable peut diminuer les douleurs en soulageant le tendon. De même une mauvaise démarche, parfois induite par une pathologie associée, peut être corrigée. Un traitement antalgique est mis en place (AINS, patch,..). L'infiltration donne de bons résultats.
- En cas de douleur persistante, une rééducation sera prescrite (MTP) ainsi que la pose d'un strapping destiné à limiter la rotation externe du genou, en le plaçant en rotation interne.
- À l'instar des autres tendinites, la prévention permet de limiter les risques de tendinite du poplité notamment chez les coureurs à pied : sport le plus exposé. Attention à l'excès d'entraînement !