L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

LÉSION MÉNISCALE

Ménisque déchiré, fissure méniscale

Douleur sur la ligne articulaire du genou, parfois avec accrochage.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

POUR LA PLUPART DES LÉSIONS DÉGÉNÉRATIVES, L'EXERCICE FAIT AUSSI BIEN QUE L'ARTHROSCOPIE.

BON À SAVOIR

Les ménisques amortissent le genou. Après 40 ans, les fissures « dégénératives » sont très fréquentes, souvent sans douleur. Chez ces personnes, un programme d'exercices supervisé donne des résultats comparables à une chirurgie. Une lésion traumatique chez un sujet jeune, un genou réellement bloqué, ou une gêne qui persiste après 3 à 6 mois d'exercices justifie un avis chirurgical.

Ce qui aide

- Gardez le genou en mouvement, sans forcer dans les positions qui coincent.
- Renforcez la cuisse et la hanche régulièrement.
- Reprenez les activités progressivement.

Ce qui freine

- L'accroupissement profond prolongé pendant la phase douloureuse.
- Les torsions brusques sur le genou en appui.
- Le repos complet.

LE PETIT PLUS Une IRM qui montre une fissure ne dit pas tout : beaucoup de genoux sans douleur ont aussi des fissures méniscales.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Chaise contre le mur

Dos au mur, descendez jusqu'à un angle confortable et tenez.

4 fois 30 secondes

Dans un angle peu douloureux

2 Vélo d'appartement

Sans résistance au début, selle assez haute.

10 à 20 minutes

Dès que le genou plie assez pour faire un tour de pédale complet

3 Montée de marche

Montez sur une marche, genou aligné au-dessus du pied, redescendez lentement.

3 séries de 10

Si le genou ne coince pas

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le genou est bloqué et ne s'étend plus ;
- il gonfle beaucoup après une torsion ;
- il se dérobe ;
- le mollet est gonflé, chaud, douloureux.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Kise et al., BMJ, 2016 · Siemieniuk et al., BMJ, 2017 · Logerstedt et al., JOSPT, 2018 · Prill et al., Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 2025.