L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

# OSGOOD-SCHLATTER

**Apophysite du genou de l'enfant sportif**

Douleur et bosse sous le genou chez l'enfant sportif.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

## ADAPTER LE SPORT PLUTÔT QUE L'ARRÊTER : LA DOULEUR DIMINUE LE PLUS SOUVENT AVEC LA FIN DE LA CROISSANCE.

## BON À SAVOIR

Chez l'enfant en croissance, le tendon rotulien tire sur un cartilage encore fragile sous le genou. C'est bénin et cela s'améliore le plus souvent en fin de croissance, parfois plus lentement. Adapter l'activité et renforcer progressivement la cuisse permet de rester actif.

### Ce qui aide

- Réduisez sauts et sprints, sans tout arrêter.
- Gardez des activités tolérées : vélo, natation.
- Suivez la douleur pendant et après le sport.

### Ce qui freine

- Arrêter tout sport pendant des mois.
- S'appuyer à genoux sur la bosse.
- Les compétitions avec une douleur forte.

**LE PETIT PLUS** Une protection en mousse pour les sports à genoux évite les chocs directs sur la bosse.

## TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

### 1 Chaise contre le mur

Dos au mur, genoux à mi-hauteur, tenez la position.

**5 fois 30 secondes**

Dès aujourd'hui

### 2 Lever la jambe tendue

Allongé, une jambe pliée, soulevez l'autre jambe tendue, puis redescendez-la lentement.

**3 séries de 10 par jambe**

Dès aujourd'hui

### 3 Pont fessier

Allongé, genoux pliés, soulevez les fesses puis redescendez lentement.

**3 séries de 10**

Dès aujourd'hui

## 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 gonfle ;
- l'enfant boite ;
- la douleur est présente la nuit ou au repos ;
- il a mal à la hanche ou à l'aine : à faire vérifier ;
- l'enfant a de la fièvre ou la douleur n'est pas située sur la bosse.

**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 : Rathleff et al., Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2020 · Guldhammer et al., Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2019.