# SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

**Syndrome de la bandelette ilio-tibiale**

Douleur sur le côté externe du genou en courant.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

## ON NE « CASSE » PAS LA BANDELETTE : ON DOSE LA COURSE ET ON RrenforCE LA HANCHE.

## BON À SAVOIR

Fréquent chez les coureurs et les cyclistes, il donne une douleur sur la face externe du genou qui apparaît après un certain temps d'effort, souvent en descente. Il est souvent lié à une charge d'entraînement mal tolérée. Réduire temporairement le volume, renforcer la hanche et reprendre progressivement permet le plus souvent une amélioration.

### Ce qui aide

- Réduisez le volume de course sans arrêter toute activité.
- Courez sur terrain plat et évitez les longues descentes au début.
- Reprenez par paliers, en restant sous le seuil de douleur.

### Ce qui freine

- Masser fort ou « rouler » la bandelette jusqu'à la douleur.
- Courir en serrant les dents jusqu'à boiter.
- Augmenter d'un coup distance et dénivelé.

**LE PETIT PLUS** Raccourcir un peu la foulée, en augmentant légèrement la cadence, peut soulager le genou pendant la reprise.

## TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

### 1 Pont fessier

Allongé, genoux pliés : soulevez le bassin, tenez 3 secondes, redescendez.

**3 séries de 12**

Dès aujourd'hui

### 2 Abduction couchée

Couché sur le côté, jambe du dessus tendue : montez-la légèrement en arrière, redescendez lentement.

**3 séries de 12**

Dès aujourd'hui

### 3 Montée de marche

Montez sur une marche avec la jambe douloureuse, genou bien aligné au-dessus du pied.

**3 séries de 10**

Si le genou ne fait pas mal

## 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 ou se bloque ;
- la douleur apparaît au repos ou la nuit ;
- vous ne pouvez plus marcher sans boiter ;
- la douleur ne diminue pas après 3 à 4 semaines d'adaptation.

**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 : Baker et Fredericson, Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 2016 · van der Worp et al., Sports