L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE

Douleur antérieure du genou, douleur de rotule

Douleur autour ou derrière la rotule, dans les escaliers ou assis longtemps.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

LE RENFORCEMENT DE LA HANCHE ET DE LA CUISSE EST LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ EN PREMIER.

BON À SAVOIR

Très fréquent chez les sportifs et les adolescents, il donne une douleur en avant du genou qui augmente en montant ou en descendant les escaliers, en s'accroupissant ou après une longue position assise. Ce n'est pas de l'arthrose. Les exercices de renforcement de la hanche et du genou, associés à un dosage de l'activité, sont recommandés.

Ce qui aide

- Adaptez les activités qui déclenchent la douleur sans tout arrêter.
- Levez-vous et marchez un peu lors des longues positions assises.
- Faites vos exercices régulièrement pendant plusieurs semaines.

Ce qui freine

- Le repos complet prolongé.
- Les flexions profondes répétées pendant la phase douloureuse.
- Augmenter brutalement sauts ou course.

LE PETIT PLUS Une douleur légère pendant l'exercice (jusqu'à 3 sur 10) est acceptable si elle redescend dans les 24 heures.

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 Chaise contre le mur

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

4 fois 30 secondes

Dans un angle peu douloureux

3 Abduction debout

Élastique autour des chevilles : écartez une jambe sur le côté, revenez lentement.

3 séries de 12 par côté

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 nettement ;
- il se bloque ou se dérobe ;
- la douleur suit un traumatisme ou une chute ;
- elle réveille la nuit ;
- chez un adolescent, la douleur s'accompagne d'une boiterie ou d'une douleur de hanche.

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 : Crossley et al., BJSM, 2016 (consensus, partie 2) · Willy et al., JOSPT, 2019 (CPG) · Collins et al., BJSM, 2018.