TENDINOPATHIE ROTULIENNE

Genou du sauteur, tendinite rotulienne

Douleur sous la rotule, à l'effort.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

DOSEZ LES SAUTS, RENFORCEZ LA CUISSE : LE TENDON S'ADAPTE.

BON À SAVOIR

Fréquente dans les sports de saut, elle donne une douleur localisée sous la rotule. Un programme de renforcement progressif du quadriceps est le traitement recommandé, avec une reprise des sauts par étapes.

Ce qui aide

- Réduisez sauts et accélérations, sans tout arrêter.
- Gardez le vélo ou la natation.
- Surveillez la douleur pendant l'effort et le lendemain.

Ce qui freine

- L'arrêt complet.
- Les séances de sauts répétés.
- Les squats profonds douloureux.

LE PETIT PLUS Ni le chaud ni le froid ne traitent le tendon : utilisez ce qui vous soulage.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Chaise contre le mur

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

5 fois 45 secondes

Dès aujourd'hui

2 Lever de chaise lent

Levez-vous et rasseyez-vous en 3 secondes, genoux dans l'axe des pieds.

3 séries de 10

Douleur jusqu'à 3/10, calmée le lendemain

3 Fente avant

Un grand pas en avant, descendez le genou arrière, remontez.

3 séries de 8 par jambe

Quand l'exercice 2 est facile

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 ;
- le genou se bloque ou se dérobe ;
- la douleur est présente au repos et la nuit ;
- vous avez senti un claquement et ne pouvez plus tendre la jambe : consultez le jour même.

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 : Breda et al., BJSM, 2021 (essai JUMPER) · Malliaras et al., JOSPT, 2015 · Rio et al., BJSM, 2015.