

CE QU'IL FAUT SAVOIR:

SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE

Amélie Paquette, thérapeute du sport

- Le syndrome fémoro-patellaire est la blessure au genou la plus fréquente chez les adolescents
- Elle survient majoritairement chez les jeunes filles
- Il s'agit d'une blessure de surutilisation

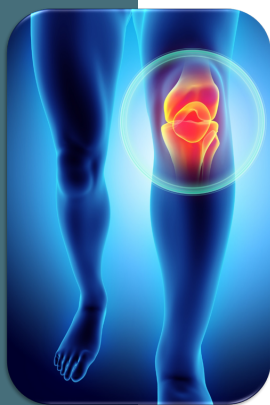
C'EST QUOI ?

Une condition provoquée par un mauvais alignement de la rotule lors de la flexion du genou.

La douleur est généralement perceptible au-devant du genou et autour de la rotule et est augmentée par la course et les sauts.

Une faible musculature du quadriceps (muscle de la cuisse) prédispose l'adolescent à ce type de condition.

QUOI FAIRE?



1. Prendre une pause des activités qui provoquent la douleur.
2. Entreprendre un programme de renforcement musculaire des fléchisseurs de la hanche, du tronc et des muscles se rattachant au genou.
3. Rester actif tant que possible.
4. Consulter un professionnel de la santé pour être guider adéquatement.