

# CE QU'IL FAUT SAVOIR:

## OSGOOD-SCHLATTER

Amélie Paquette, thérapeute du sport

- C'est une blessure de croissance qui apparaît à l'adolescence
- Elle survient à la suite d'une surutilisation lors de la pratique d'activités sportives
- Une inflammation et une déformation locale peuvent être visibles à la tubérosité tibiale

### C'EST QUOI ?

Une inflammation du tendon de la rotule qui s'attache à la tubérosité tibiale.

La douleur devient perceptible sur la « bosse » dans le haut du tibia, juste sous le genou. La douleur sera intensifiée par l'activité physique telle que la course et les sauts.

L'Osgood-Schlatter est une condition qui va se résorber une fois la croissance terminée.

### QUOI FAIRE?

1. Prendre une pause des activités qui provoquent la douleur.
2. Entreprendre un programme régulier et vigoureux d'étirements.
3. Adapter ses activités sportives pour contrôler la douleur.
4. Consulter un professionnel de la santé pour être guidé adéquatement.



Site de douleur/ Maladie d'Osgood-Schlatter