



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/BE\\_FR/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/BE_FR/intro)

## **Syndrome de Douleurs aux Membres**

Version de 2016

### **8. Douleurs patello-fémorales (au niveau des genoux)**

#### **8.1 Qu'est-ce que c'est ?**

Les douleurs patello-fémorales représentent le syndrome de surmenage le plus fréquent chez les enfants. Les troubles de ce groupe résultent de mouvements répétés ou de blessures continues liées à l'exercice au niveau d'un endroit précis du corps, notamment au niveau des articulations et des tendons. Ces troubles sont plus courants chez les adultes (épicondylite du coude - « tennis elbow » ou épicondylite médiale - « golf elbow », syndrome du canal carpien, etc.) que chez les enfants.

Les douleurs patello-fémorales sont des douleurs situées à l'avant du genou liées à des activités impliquant une charge supplémentaire au niveau de l'articulation patello-fémorale (articulation formée par la rotule « patella » et la partie inférieure de l'os de la cuisse « fémur »). Lorsque les douleurs au niveau du genou s'accompagnent de modifications de la surface intérieure des tissus (cartilage) de la rotule, on utilise le terme médical « chondromalacie patellaire » ou « chondromalacie rotulienne ».

Il existe de nombreux synonymes aux douleurs patello-fémorales : syndrome patello-fémoral, douleurs de la face antérieure du genou, chondromalacie patellaire, chondromalacie rotulienne.

#### **8.2 Quelle est la fréquence de cette maladie ?**

Elle est très rare chez l'enfant de moins de 8 ans et devient progressivement plus courante chez l'adolescent. Les douleurs patello-fémorales touchent plus souvent les filles. Elles peuvent être également

---

plus fréquentes chez les enfants ayant des genoux particulièrement anguleux, tels que les genoux cagneux (genu valgum) et des jambes arquées (genu varum), ou ceux souffrant de maladies rotuliennes dues à un mauvais alignement ou une instabilité.

### **8.3 Quels sont les symptômes principaux ?**

Les principaux symptômes sont des douleurs sur la face antérieure du genou en aggravation en cas d'activités physiques, telle que courir, monter et descendre des marches, faire des assouplissements ou sauter. De plus, les douleurs s'intensifient en cas de position assise prolongée avec les genoux fléchis.

### **8.4 Comment diagnostiquer cette maladie ?**

La présence de douleurs patello-fémorales, alors que l'enfant est en bonne santé, constitue un diagnostic clinique (il n'est pas nécessaire de réaliser des examens de laboratoire ou des imageries). Les douleurs peuvent réapparaître en comprimant la rotule ou en opposant une résistance à l'élévation de la rotule alors que le muscle de la cuisse (quadriceps) est contracté.

### **8.5 Comment traiter cette maladie ?**

Chez les enfants ne souffrant pas de maladies associées (tels que des problèmes de déviation des genoux et une instabilité rotulienne), les douleurs patello-fémorales sont généralement bénignes et disparaissent d'elles-mêmes. Si les douleurs interfèrent avec les activités sportives et les activités de la vie quotidienne, il peut être utile de mettre en place un programme de renforcement musculaire des quadriceps. L'application de blocs de glace peut soulager les douleurs après l'exercice.

### **8.6 Qu'en est-il de la vie quotidienne ?**

Les enfants vivent une vie normale. Il convient d'adapter le niveau d'activité physique pour que l'enfant ne ressente pas de douleurs. Les enfants très actifs peuvent utiliser une attelle de genou avec sangle rotulienne.

