

## **Le genou, source de plusieurs maux!**

Saviez-vous que le genou était la plus grosse articulation du corps? De plus, près du tiers des blessures sportives mettent en cause le genou. Les mouvements répétitifs tels que rencontrés dans la course à pied ou la bicyclette peuvent être la source des douleurs aux genoux qui apparaissent progressivement. Il importe donc d'être à l'écoute de son corps! L'arthrose, le syndrome fémoro-rotulien et le syndrome de la bandelette ilio-tibiale sont des affections communes, mais pouvant être très incapacitantes pour ceux qui en souffrent.

### **Arthrose du genou**

L'arthrose atteint fréquemment les genoux des gens de 45 ans et plus à des degrés variables. On définit l'arthrose par l'usure prématurée du cartilage que l'on retrouve dans les articulations. La raideur matinale, les crépitements et la douleur qui varie en fonction de la température sont tous des symptômes d'arthrose.

L'examen chiropratique dans cette condition aura pour objectif d'identifier et de limiter les facteurs de risques modifiables ayant provoqués l'apparition de l'arthrose. De plus, afin de ralentir l'ankylose, des ajustements articulaires spécifiques et des traitements musculaires seront prodigués. Certains suppléments comme la glucosamine peuvent aussi être envisagés.

### **Syndrome fémoro-rotulien**

Vous avez une douleur devant le genou ou autour de la rotule? Vous travaillez souvent à genou ou accroupi? Vous avez les pieds plats? Vous montez et descendez souvent des marches et éprouvez de la douleur après l'avoir fait? Vous souffrez probablement d'un syndrome fémoro-rotulien! Ce trouble est causé par un mauvais alignement du genou par rapport au reste de la jambe et aussi par un déséquilibre de la musculature autour du genou.

Pour traiter ce syndrome, votre chiropraticien évaluera de manière précise les anomalies de postures causant le mauvais alignement de votre genou. Par la suite, il procédera à des manipulations articulaires afin de rétablir le mouvement normal des articulations. Finalement, des exercices seront donnés afin de rééquilibrer la musculature en cause.

### **Syndrome de la bandelette ilio-tibiale**

Un nom bien compliqué pour décrire une affection simple : friction douloureuse de la dite bandelette sur le côté du genou lors de mouvements répétitifs. Les cyclistes et les coureurs de fonds entrant dans la catégorie des « weekend warriors » sont particulièrement à risque de souffrir de ce syndrome. Encore une fois, l'intensité élevée de l'activité de même qu'un mauvais alignement du genou est en cause.

### **Avant de vous mettre à genou, pensez chiropratique!**

Le chiropraticien est un professionnel de santé de premier contact capable de poser un diagnostic et habilité à traiter une vaste gamme de problèmes musculo-squelettiques. Si vos genoux vous font souffrir et que vous vous êtes reconnus dans les symptômes décrits ci haut, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un examen chiropratique!

Mathieu Piché, chiropraticien