

## SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIOTIBIALE

La bandelette est formée essentiellement du tenseur du fascia lata, un muscle plat se situant à la face externe de la cuisse. Il est responsable du mouvement de flexion et d'extension de la cuisse (mouvement d'un essuie-glace). Lors d'une flexion et d'une extension répétée du genou pendant la pratique d'un sport, le tenseur du fascia lata peut accrocher de manière répétée le condyle fémoral et ainsi causer une douleur. Il est plus fréquent de rencontrer cette pathologie auprès des patients pratiquant la course à pied, le vélo et la marche en montagne.



### FACTEURS POUVANT CAUSER LE SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIOTIBIALE

- Un avant-pied varus engendre une pronation excessive du pied lors de la marche ce qui peut induire une torsion tibiale et ainsi provoquer un stress sur la bandelette iliotibiale
- Genou varum
- Inégalité des membres inférieurs
- Forte saillie du condyle

### SYMPTÔMES

- Douleur ressentie au niveau du compartiment externe du genou ou parfois même sur la partie externe de la cuisse
- La douleur survient à l'effort

### PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Arrêter l'activité sportive
- Consulter un spécialiste en musculosquelettique
- Porter une chaussure de sport adaptée au patient
- Adaptation du pédalier (vélo)
- Appliquer de la glace

### SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

#### Orthèse plantaire



Le port d'une orthèse plantaire est nécessaire pour rééquilibrer la biomécanique du corps. Une bonne évaluation est de mise pour vérifier l'alignement du pied (avant-pied vs arrière-pied).

Un biseau médial antérieur et un biseau latéral postérieur sont utilisés pour diminuer la torsion tibiale causée par un varus d'avant-pied.