



SYNDROME FÉMOROPATELLAIRE

Cette pathologie se caractérise par une inflammation du cartilage articulaire causé par un déplacement de la rotule. Les patients éprouvent une douleur autour et en dessous de la rotule et particulièrement sur sa face interne.

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse plantaire



Il est fortement conseillé de porter une paire d'orthèses plantaires afin de supporter l'arche longitudinale interne et le varus d'avant-pied pour limiter la pronation excessive du pied.

Chaussure



Le port d'une bonne chaussure ayant un bon renfort et une semelle rigide est nécessaire pour bien stabiliser le pied. La chaussure doit être profonde pour y insérer une paire d'orthèses plantaires.

Orthèse de genou fémoropatellaire



Dans le cas où la douleur est toujours présente, une orthèse de genou peut être utile pour contrôler et stabiliser la rotule.

FACTEURS POUVANT CAUSER UN SYNDROME FÉMOROPATELLAIRE

- Une hyperpronation du pied en phase d'appui, ce qui occasionne une rotation excessive des membres inférieurs
- Une contracture des ischiojambiers ou une faiblesse du quadriceps
- Un valgus ou un varus des genoux
- Un angle Q prononcé

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

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

- Consulter un spécialiste en musculosquelettique afin de renforcer le vaste interne, un des muscles du quadriceps, résultante de force symétrique pour de diminuer la traction latérale de la rotule.