



Extract of Les foulées du bord de Loire (à Jargeau, Loiret, France)

<http://www.lesfouleesdejargeau.fr/spip.php?article63>

Genou : le syndrome de l'essuie-glace

- Conseils au coureur - Maux et remèdes -

Publication date: lundi 14 juillet 2014

Description:

Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, communément surnommé essuie-glace, est une affection banale du runner...

Copyright © Les foulées du bord de Loire (à Jargeau, Loiret, France) - Tous droits réservés

[<http://www.lesfouleesdejargeau.fr/IMG/jpg/100000000000012C000000E17020A31D.jpg>]

Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, communément surnommé essuie-glace, est une affection banale du runner. Selon un sondage réalisé sur Runners.fr, 26% des coureurs en ont souffert lors de l'année écoulée. Raison de plus pour se soigner de manière sérieuse afin d'éviter la récurrence et l'arrêt brutal de la pratique sportive.

La région visée

Le tendon incriminé s'étend du haut du fémur jusqu'au haut du tibia où il s'insère. Lors de la marche (et évidemment de la course), il se déplace d'avant en arrière à la manière d'un essuie-glace. Le tenseur du fascia lata, c'est son nom, est un tendon plat de la forme d'une bandelette. D'où le nom de la pathologie qui lui est associée : le syndrome de la bandelette ilio-tibiale.

Les causes de l'essuie-glace

- Kilométrage trop important (surentraînement)
- Course sur route bombée
- Entraînement en côte et en descente
- Utilisation de chaussures usagées

Les symptômes

- Douleur d'apparition progressive, à partir d'un certain kilométrage (donc pas nécessairement à froid) du compartiment externe du genou.
- Ressentie comme une brûlure, la douleur se manifeste à la manière d'un arc douloureux au cours de la foulée.
- A la longue, le runner ne peut plus poursuivre son effort (mais la douleur s'estompe après quelques heures de repos).
- S'il n'est pas pris en compte et soigné, le syndrome de l'essuie-glace apparaît de plus en plus précocement durant l'effort et finit par imposer l'arrêt total de la pratique du running.

Le traitement

- Repos sportif
- Glaçage local
- Physiothérapie (massages et ultrasons ou courant antalgique effectués chez un kiné)
- Étirements du fascia lata
- Anti-inflammatoires par voie orale

Enfin, quel que soit le traitement, la reprise du running doit toujours être progressive après un syndrome de l'essuie-glace, la prévention d'une récurrence reposant sur la pratique régulière d'étirement du tendon.