



Figure 1: la rotule doit rester centrée alors que la résultante des forces musculaires l'attire vers l'extérieur.

## GENOU Syndrome fémoro-rotulien

- Rarement chirurgical
- Rassurer le patient

- Acétaminophen, AINS
- Glace
- Évaluation biomécanique (orthèse plantaire)
- Physiothérapie

- Signes cliniques :
- Douleur à la face antérieure du genou
- Symptômes aggravés par :**
- les escaliers;
  - la position de squat;
  - la position assise prolongée

- Physiothérapie**
- Renforcement isométrique du quadriceps
  - Renforcement isométrique du vaste interne
  - Genouillère avec support de la rotule « taping » (qui exerce une poussée en direction médiale)
  - Éviter les sauts répétitifs
  - Éviter les flexions répétitives ou prolongées du genou (squat ou assis)
  - Étirements de la bandelette ilio-tibiale
  - Étirements des tendons ischio-jambiers