



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