



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Le genou, une articulation importante

La douleur au genou est fréquente chez les athlètes. Le tiers des blessures sportives concernent les genoux. Savez-vous aussi que le genou est la plus grosse articulation du corps?

LES CAUSES DE BLESSURE

Un mauvais fonctionnement de la neurobiomécanique de la colonne vertébrale et du bassin peut affecter l'articulation du genou. Cette dysfonction perturbe l'équilibre du mouvement articulaire et les communications nerveuses proprioceptives qui indiquent au corps son positionnement dans l'espace. Le résultat : en marchant ou en courant, vos genoux et

vos chevilles recevront une force disproportionnée pouvant causer des blessures.

Il ne faut pas ignorer les douleurs aux genoux

Monter ou descendre des escaliers, courir sur une pente ascendante, s'accroupir ou pratiquer des sports avec sauts

sont des activités qui, pratiquées fréquemment, peuvent mener à une blessure aux genoux. On parle ici de compressions des ménisques et du cartilage et d'étirement des ligaments. Les sportifs, les livreurs, les facteurs, les poseurs de céramique ou de revêtement de plancher sont plus à risques de développer une blessure au genou. Les personnes qui ont subi un traumatisme au genou à la suite d'une chute sur les rotules ou d'un accident peuvent aussi ressentir de la douleur à l'articulation.

PRÉVENIR

La plupart des blessures sportives au genou sont liées au mauvais fonctionnement de la musculature, des ligaments, des ménisques ou des structures vasculaires et nerveuses de la cuisse. Un volume de masse musculaire inégale dans la jambe ouvre la porte aux blessures. Souvent, les muscles du devant de la cuisse sont en meilleure condition que ceux du derrière. Ces derniers étant souvent tendus par manque d'étirements. Ces déséquilibres déplacent légèrement les genoux de leurs positions normales, augmentant le risque de blessures. C'est pour cette raison qu'un entraînement musculaire rigoureux doit s'assurer de développer un équilibre de force et de volume des muscles de la jambe. Les étirements pré et post-entraînement permet-

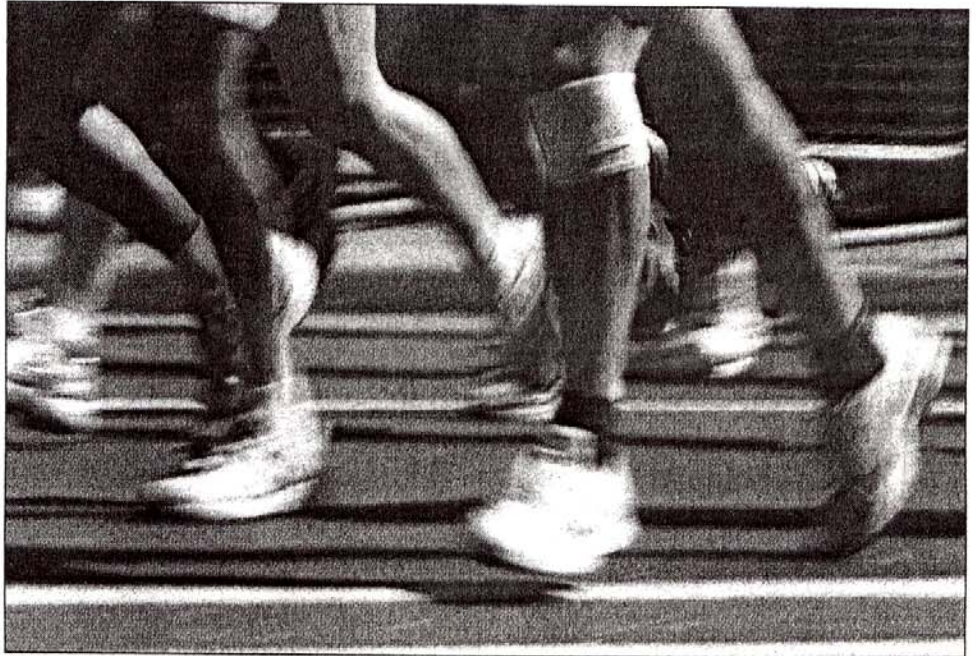


PHOTO ISTOCK

■ Pour éviter les blessures aux genoux, une bonne chaussure de sport est essentielle.

tent d'optimiser la mise en forme tout en réduisant les risques de blessures.

Lors de la pratique du sport, une bonne chaussure est essentielle. Plusieurs blessures au genou sont associées à une tendance à rouler le pied vers l'intérieur ou l'extérieur durant la marche et la course. Pour prévenir la douleur au genou, choisissez une chaussure athlétique avec un cousinage et un matelassage adéquat au support plantaire. Si vous faites de l'exercice tous les jours, investissez dans une nouvelle paire de chaussures tous les 6 mois à un an.

LE RÉTABLISSEMENT

Si vous vous êtes blessé à un genou, la consultation d'un professionnel formé pour diagnostiquer et traiter des problèmes reliés aux nerfs, muscles et articulations vous permettra de récupérer plus rapidement. Celui-ci vous conseillera certainement d'éviter les activités qui peuvent causer de la douleur. Il est possible qu'il vous suggère de vous déplacer avec des béquilles durant quelques jours.

En période inflammatoire, la natation permettra de maintenir la masse musculaire tout en optimisant la guérison. Une fois l'inflammation réduite, le vélo permettra de stimuler les mécanismes de guérison des tissus blessés. Le mouvement régulier aide votre guérison, donc bougez de façon rythmique l'articulation blessée.

Le genou est une articulation importante du corps. Il ne faut pas ignorer la douleur. Plus vous attendez avant de consulter, plus vous risquez d'endommager votre articulation et d'entraîner des déséquilibres à d'autres endroits du corps. Si vous êtes un sportif, engagez-vous à prévenir les blessures avant qu'elles n'affectent vos performances.

CONSEILS

1. Pour les marcheurs et les coureurs, faites vos pas sans secousses en faisant rouler le talon en premier, ensuite l'avant-pied. Ne sautez jamais.
2. Pour les danseurs aérobiques et de step-aérobique, limitez la hauteur des « steps » à la plus basse marche. Retenez les muscles abdominaux pendant les « steps » pour éviter les cambrures du dos. Ce mauvais mouvement pourrait déplacer l'équilibre du torse par rapport au bas du corps et causer une tension du genou.
3. Pour les Kicks-boxers, utilisez la puissance des cuisses pour les « kicks » et non les muscles du bas de la jambe.