

# Syndrome rotulien

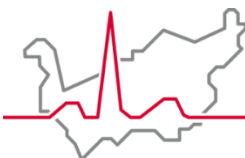
## INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



### **Douleur à la face antérieure du genou ?**

Le diagnostic médical d'un syndrome rotulien ne vous parle pas du tout. Il s'agit de l'ensemble des signes cliniques et des symptômes liés à la souffrance de la rotule dans son articulation avec le fémur (articulation fémoro-patellaire).

Ce syndrome se manifeste par une douleur à la face antérieure du genou et intervient, soit de manière spontanée sans trouble anatomique, soit dans le cadre d'une instabilité rotulienne.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## GLACE



- Appliquer entre 15 et 20 minutes une poche de glace avec un linge entre la glace et la peau

## ÉTIREMENT DU QUADRICEPS



- Étirer le quadriceps comme sur l'image ou selon les autres postures connues
- Tenir la posture 30 secondes
- Répéter l'exercice 3 fois

## KINESIOTAPE



- Le Kinesiotape est une technique novatrice, qui peut être fort bénéfique pour soulager les douleurs
- Parlez-en avec votre physiothérapeute

## TAPE « CIGARETTE »



- La pose d'un tape « cigarette » peut être très utile pour soulager lors d'activités physiques
- Demander à votre physiothérapeute de vous expliquer cette technique

# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93