

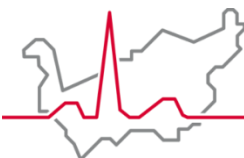
# Syndrome de la bandelette ilio-tibiale

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



« **Runners knee** » ou syndrome de « **l'essuie-glace** »

Prise en charge et conseils pour pallier aux problèmes de ce syndrome, lié à la répétition de mouvements de flexion et extension du genou.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

## DEFINITION

La tendinopathie est causée par la friction (balayement, tel un essuie-glace) de la bandelette ilio-tibiale sur le tubercule du condyle externe, à chaque flexion ou extension du genou.

Le syndrome de « l'essuie-glace » est lié à la répétition des mouvements de flexion-extension pendant un effort de course prolongé. Il concerne toujours des sujets jeunes, sportifs, pratiquant des sports comme la course à pied, le cyclisme ou le football.

## PRISE EN CHARGE EN PHYSIOTHÉRAPIE

- Glaçage local
- MTP (massage transversal profond)
- Ondes de choc thérapeutiques afin d'accélérer la cicatrisation
- Taping inhibant du muscle TFL
- Étirement spécifique du muscle TFL
- Renforcement progressif excentrique (Stanish)

## CONSEILS PRATIQUES

- Repos relatif (diminuer l'intensité et/ou la fréquence de l'entraînement)
- Appliquer de la glace sur la zone douloureuse en phase aiguë, durant 15 à 20 minutes
- Mise en place de patch ou de crème anti-inflammatoire

## ÉTIREMENT DU MUSCLE TFL (À EFFECTUER ÉGALEMENT À DOMICILE)

- Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes
- Répéter cet exercice trois fois, trois fois par semaine



## TECHNIQUE DE COURSE

- Privilégier la course rapide (sprint, fractionné) sur un terrain plat. Une telle course peut entraîner une moindre flexion du genou
- Courir lentement mais en augmentant la fréquence des foulées et en réduisant leur longueur

## CONTRÔLE DE LA CHAUSSURE DE SPORT

Si nécessaire, utiliser une semelle orthopédique pour compenser un pied supinateur ou un genou varum, Ces derniers sont des facteurs favorisant l'apparition de la tendinite.

**- Bonne récupération ! -**

# 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

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.