

Instabilités rotuliennes et syndrome rotulien

les points forts en rééducation



Pr Jean Paysant



Nancy-Université

Deux maître-symptômes : la douleur et l'instabilité patellaire

Une ambiguïté nosologique...

« instabilités rotuliennes objectives »

- Constat clinique de luxation = rotule luxée ou luxable
- Constat d'imagerie

« syndromes rotuliens »

- « sd rotulien essentiel » : douleur++, vague notion instabilité
- « instabilités rotuliennes potentielles » : Sd R avec facteurs anatomiques prédisposant (imagerie)

Désordres fémoro-patellaires

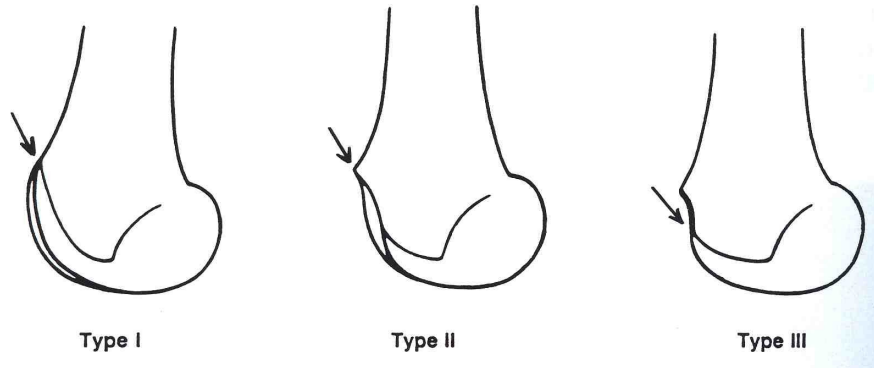
- Diagnostic positif facile
- Diagnostic étiologique difficile

donc

- Thérapeutiques (*chirurgie et/ou rééducation*) à effet aléatoire

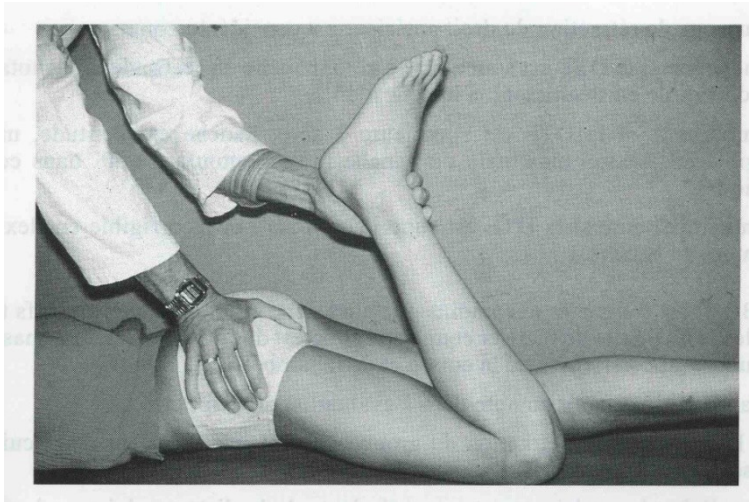
- **Analyse morphologique**

- Dysplasie trochlée, torsion MI, patella alta, bascule rotule, déport latéral...



- **Analyse fonctionnelle**

- **Analyse fonctionnelle**
 - Extensibilité (chaîne postérieure+++ et antérieure)
 - Force musculaire au genou : Q/IJ, VM/VL
 - Force à la hanche Abducteurs et Rotateurs externes



- **Analyse morphologique**
- **Analyse fonctionnelle**
- **Analyse du contexte**
 - Activités physiques et sportives
 - Facteurs psycho-sociaux (scolarité et travail)

• Sédation

- (Tapping de McConnell)
- Physiothérapie antalgique et anti-inflammatoire

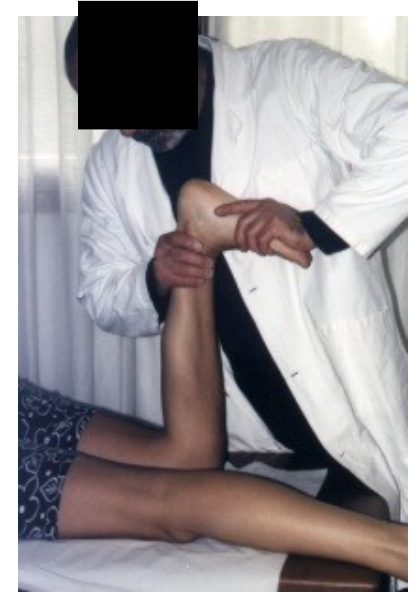


- Mobilisation douce et

- **Extensibilité musculo-tendineuse**
 - Etirements passifs et auto-étirements
 - personnalisés au bilan
 - Souvent de la chaîne postérieure (IJ, triceps)
 - mais aussi chaîne antérieure (droit antérieur)



Plan antérieur et/ou plan postérieur



Étirements passifs et auto-étirements actifs...

Renforcements musculaires



Statique et dynamique



Isocinétique

Concentrique et excentrique... Chaîne cinétique fermée et CCouverte...

- Renforcement musculaire analytique
 - Ischiojambiers +++, Triceps, Quadriceps (fin), abducteurs et rotateurs externes de hanche
- Renforcement musculaire global
 - Step, vélo (80 T/min, peu de résistance, position)...
 - Piscine : course simulée
- Proprioception



- **Renforcement musculaire**
 - Objectif personnalisé au bilan (manuel ou instrumental)
 - Renforcement musculaire équilibré
 - Ischiojambiers+++/quadriceps
 - Vaste latéral et Vaste médial
 - Modalités précises sur quadriceps
 - CCF de 10 à 50° de flexion (step, squat poids épaules)
 - CCO après 50° de flexion (pas de pouliethérapie de 0 à 30°)
 - Moyens variés

MPR et syndrome rotulien

Conclusion

- **Des thérapeutiques et techniques de kinésithérapie ciblées au bilan**
- **Du temps, de la patience** car mécanisme d'adaptation
- **Du bon sens** car phénomène douloureux
 - Contexte personnel et relationnel
 - Contexte scolaire et professionnel
 - Contexte sportif

Analyser les mécanismes et personnaliser la rééducation

- Il est indispensable de repérer les **Instabilités Rotuliennes symptomatiques (IRO) ou potentielles (IRP)** pour lesquelles l'efficacité de la rééducation seule est limitée.
- La rééducation est généralement efficace dans les **Syndromes Rotuliens essentiels**, à condition d'être personnalisée au bilan (extensibilité++, force musculaire, facteurs conduisant à un valgus fonctionnel...).

Les techniques et moyens de la rééducation

- L'adaptation du **niveau et du type d'activités sportives** est indispensable
- La **physiothérapie** est un adjuvant utile
- Les **techniques d'étirement**
 - sont très fréquemment indiquées et efficaces
 - elles concernent IJ, Triceps puis Quadriceps...
- Les **techniques de renforcement musculaire**
 - ont pour objectif un ré-équilibre (non au Vaste Interne systématique) : IJ+++/Q, (VletVE)
 - adaptés au degré d'angle, toutes modalités (isométriques, isotoniques, isocinétiques)

Prudence quant aux indications chirurgicales

face au tableau le plus fréquent,

le syndrome rotulien de l'adolescent et de l'adulte jeune,

(≠ IRO)

Évolution favorable sous l'effet du temps et d'un



*Hippocrate Prince des Medecins Natif de l'Isle de Cos, qui sceut la Medecine en une si haute perfection, qu'on le prenoit ordi-
nairem^t pour fils d'Esculape. Ses ouvrages sont tres celebres particu-
liere m^t ses prognostiques, et ses Aphorismes, il mourut aagé de 104.
ans, il eut deux fils sçavoir Thestalus et Draco.*

« la Médecine est l'art d'amuser le patient pendant que la Nature le guérit »

Aphorisme non applicable à la Chirurgie...