

Comprendre et traiter le conflit fémoro-acétabulaire - Fiche conseil

Le conflit fémoro-acétabulaire (CFA) est un problème de fonctionnement de la hanche. Il survient lorsque le haut de l'os de la cuisse (appelé **tête du fémur**) et le creux du bassin dans lequel il s'emboîte (appelé **acétabulum**) ne s'adaptent pas bien l'un à l'autre. Cela provoque des frottements anormaux entre les os, qui peuvent abîmer le **cartilage**, c'est-à-dire une couche lisse qui recouvre les surfaces articulaires et permet aux os de glisser l'un contre l'autre sans douleur. Ces frottements peuvent entraîner des douleurs et, avec le temps, limiter les mouvements de la hanche.

Il existe plusieurs formes de CFA :

- **l'effet came** : une bosse osseuse sur le col du fémur gêne les mouvements ;
- **l'effet pince** : le rebord du bassin recouvre trop la tête du fémur et la comprime ;
- **la forme mixte** : les deux mécanismes sont associés.

Ce conflit peut provoquer des douleurs dans l'aîne, parfois ressenties aussi dans la fesse ou le haut de la cuisse. Ces douleurs apparaissent surtout lors de certains mouvements, comme la flexion ou la rotation de la hanche. Avec le temps, on peut aussi ressentir une gêne mécanique, comme un blocage, une raideur ou une perte de mobilité.

Le diagnostic repose sur l'examen clinique et des examens d'imagerie, comme une radiographie, parfois complétée par une IRM si besoin.

Le traitement est d'abord non chirurgical :

- des séances de kinésithérapie avec des exercices à faire chez soi ;
- des anti-inflammatoires en cas de douleur importante ;
- l'adaptation des activités, en évitant certains gestes qui sollicitent trop la hanche (accroupissements, mouvements de rotation...).

Si ces mesures ne suffisent pas, une intervention chirurgicale peut être proposée pour corriger les anomalies osseuses et prévenir l'apparition d'arthrose.

Un diagnostic précoce et une prise en charge adaptée permettent souvent d'éviter les complications et de retrouver une vie active.