

Comprendre et traiter un conflit ischio-fémoral - Fiche conseil

Le conflit ischio-fémoral est caractérisé par un frottement excessif du muscle carré fémoral, situé entre deux os : l'ischion, sous la fesse, et le petit trochanter, à la partie supérieure du fémur. Cette condition entraîne une inflammation locale, source de douleurs au bas de la fesse ou dans la région de l'aîne. Elle peut être provoquée par certains mouvements lors d'activités sportives ou par des particularités anatomiques prédisposantes.

Pour diagnostiquer cette affection, l'IRM est généralement l'examen de choix. Si le diagnostic demeure incertain, un test anesthésique peut être réalisé : il consiste à injecter un anesthésique directement dans l'espace ischio-fémoral. L'atténuation de la douleur suite à cette injection confirme la présence d'un conflit ischio-fémoral.

Traitement

- **Kinésithérapie** : la rééducation est souvent privilégiée.
- **Gestion de la douleur** : la prise de médicaments est envisageable de manière occasionnelle.
- **Activité sportive** : un repos relatif est conseillé au début, évitant les mouvements déclenchant la douleur.
- **Infiltrations de cortisone** : si nécessaire, elles peuvent offrir un soulagement additionnel.
- **Chirurgie** : en dernier recours, l'intervention vise à éliminer la portion d'os en conflit.