

Traiter le syndrome de la bandelette iliotibiale - Fiche conseil

Le syndrome de l'essuie-glace est une maladie fréquente chez le sportif, notamment en cas de pratique de la course à pied. Ce problème est causé par l'inflammation d'un tendon passant sur le côté du genou suite à des frottements lors de la course. Cette inflammation entraîne des douleurs qui vont s'estomper à l'arrêt de l'activité.

- Respectez une période de repos relatif d'au moins 2 ou 3 semaines, en diminuant l'intensité de vos entraînements (en fréquence et en distance). Durant cette phase de repos relatif, privilégiez des sports sans impact (cyclisme, natation, rameur, musculation).
- En cas de douleur, cessez immédiatement l'exercice.
- Si vous pratiquez la course à pied, évitez de courir sur des surfaces dures comme le bitume.
- En cas de douleurs, appliquez de la glace sur votre genou à travers un linge. N'appliquez pas directement la glace sur votre peau.
- Vérifiez que votre chaussage est bien adapté. De même, si des semelles orthopédiques vous ont été prescrites, utilisez-les pour chaque entraînement.
- Soyez assidu sur le traitement prescrit par votre médecin et sur les exercices préconisés par votre kinésithérapeute.
- Reprenez progressivement l'intensité des entraînements pour ne pas réveiller la douleur.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement.