

## Traiter la maladie d'Osgood-Schlatter - Fiche conseil

---

Vous présentez une maladie d'Osgood Schlatter. Celle-ci est le plus souvent sans gravité.

Pour un traitement efficace et une reprise aussi rapide que possible de la pratique sportive, respectez ces conseils :

- **cessez votre activité sportive** pendant quelques semaines (il s'agit du seul traitement efficace),
- lors de la reprise du sport, éviter les sports à impacts (course à pied, sauts) et ceux nécessitant des changements brusques de direction (volley-ball, basket-ball...), et privilégiez des sports à impact faible comme le cyclisme ou la natation,
- si de la kinésithérapie vous a été prescrite, suivez les séances avec application et effectuez régulièrement à domicile les étirements enseignés,
- en cas de douleur, prenez les traitements antidouleurs prescrits,
- en cas d'aggravation de la douleur malgré le repos : consultez votre médecin.

Pour en savoir plus sur la Maladie d'Osgood Schlatter, **scannez le QR code.**



**Information sur la maladie d'Osgood  
Schlatter**

*SoFOP*  
PDF