

# Douleur de genou

Comprendre l'origine de vos douleurs de genou pour mieux les accompagner.

**25%**

ADULTES CONCERNÉS UN JOUR

**4**

STRUCTURES CLÉS DE L'ARTICULATION

**4-8sem**

DÉLAI MOYEN DE RÉCUPÉRATION

**Genou**

= ARTICULATION LA PLUS SOLlicitÉE

## D'OÙ VIENT LA DOULEUR

### Comprendre l'articulation

- **Ménisques** — amortisseurs cartilagineux, souvent touchés par l'usure ou un geste.
- **Ligaments** — croisés et latéraux, assurent la stabilité de l'articulation.
- **Tendinite rotulienne** — inflammation liée à la sur-sollicitation sportive.
- **Arthrose** — usure progressive du cartilage, fréquente après 50 ans.
- **Origine posturale** — un déséquilibre de hanche ou de pied peut impacter le genou.

## CE QUE L'OSTÉOPATHE ÉVALUE

### Une approche globale

- **Mobilité du genou** — dans la flexion, l'extension et les rotations.
- **Chaîne posturale** — hanche, bassin et pied, souvent en lien direct.
- **Tests spécifiques** — identifier la structure précisément concernée.
- **Analyse de la marche** — repérer les compensations posturales.

## CE QUI AIDE

### Favoriser la récupération

- **Renforcement musculaire** — quadriceps et ischio-jambiers, stabilisent l'articulation.
- **Activités à faible impact** — natation, vélo, préservent le genou.
- **Maintien d'un poids santé** — réduit fortement la pression articulaire.
- **Étirements réguliers** — souplesse de la chaîne musculaire associée.
- **Chaussage adapté** — bon maintien et amorti suffisant.

## CE QUI PEUT AGGRAVER

### Les pièges à éviter

- **Sports à impact répété** — course sur sol dur, sauts répétés sans préparation.
- **Surpoids** — augmente significativement la pression sur l'articulation.
- **Mouvements de torsion** brusque, genou fléchi en charge.
- **Sédentarité prolongée** — affaiblit la musculature stabilisatrice.

## GESTION AU QUOTIDIEN

### S'adapter sans s'arrêter

- **Adapter l'activité** plutôt que l'arrêter complètement.
- **Échauffement systématique** avant toute activité physique.

## L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE

### Que peut apporter une séance

- **Techniques manuelles** — restaurer la mobilité articulaire du genou.
- **Travail sur la chaîne posturale** — hanche et pied, souvent impliqués.
- **Conseils d'exercices** — renforcement adapté à votre situation.

 **Quand consulter ?** Gonflement important et chaud, impossibilité de poser le pied au sol, déformation visible suite à un traumatisme, blocage articulaire → consultation médicale urgente.

MG

**Marine Gutfreund**  
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com  
☎ 07 56 81 16 60  
🌐 www.osteo-gm.fr