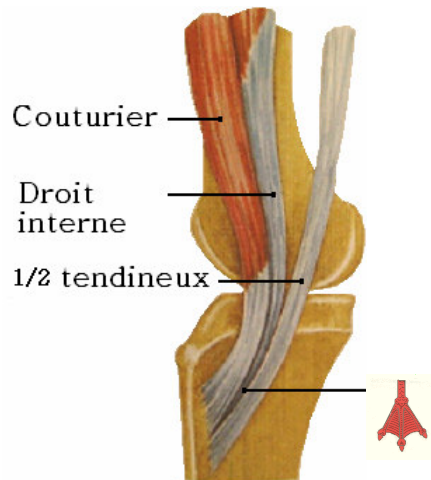
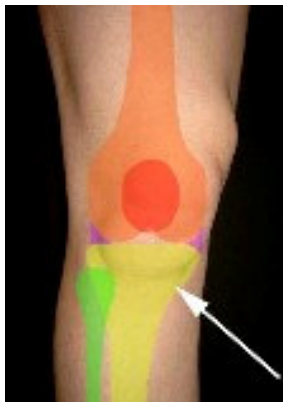




# Tendinite de la patte d'oie

Docteur François Prigent

- Trois tendons s'accrochent à l'intérieur du genou à la manière d'une « patte d'oie ». Ces 3 tendons sont la partie terminale de 3 muscles tendus le long de la cuisse : le couturier, le droit interne et le demi-tendineux. Ils stabilisent le genou en flexion, dans les côtes et les descentes.
- La tendinite de la patte d'oie est une inflammation de ces 3 tendons. Elle s'observe :
  - Lors des sports d'impulsions : tennis, saut, danse, football... mais aussi chez le cycliste.
  - Elle survient chez la femme à partir de 50 ans, isolée ou en association avec une arthrose
- La répétition d'un mauvais positionnement du pied favorise la tendinite. Plus le pied tourne vers l'extérieur plus la tension sur les tendons de la patte d'oie est importante (pied en canard).



## Le diagnostic est clinique :

- A l'interrogatoire la douleur siège en haut et en dedans du tibia et peut irradier le long de la jambe. Elle s'accroît pendant l'exercice, dans les escaliers et se poursuit parfois la nuit.
- L'inspection peut retrouver une légère tuméfaction à l'intérieur du genou.
- La palpation réveille une douleur vive à la pression de la patte d'oie, 3 à 4 cm. sous l'articulation.

## Les examens complémentaires servent à éliminer d'autres causes de douleurs internes :

- La radiographie standard élimine une atteinte arthrosique interne.
- L'échographie peut éliminer une rare tendinite du poplité ou du biceps crural.
- L'IRM vérifie, si nécessaire, l'absence de lésion franche du ménisque interne. Un ménisque usé (appelé par les radiologues lésion dégénérative) sera laissé en place car il garde un rôle d'amortisseur du genou. Ce type de lésion du ménisque accompagne volontiers l'arthrose.

## TRAITEMENT

### Le traitement est médical :

La principale mesure est l'arrêt du geste responsable de l'hyper sollicitation de la patte d'oie. Ce repos sera d'une durée de 30 à 45 jours, pour permettre la disparition de l'inflammation. La reprise est autorisée lorsque les 3 tests : palpation, étirement, contraction contrariée sont indolores. Chez le sportif un remplacement provisoire d'activité peut être proposé.

Un traitement médicamenteux est prescrit durant la phase aigue. Le traitement oral associe la prise d'antalgiques et d'anti inflammatoires. Si la tendinite persiste une infiltration est proposée.

Des mesures « locales » sont souvent utiles : pommade ou patch anti inflammatoire, glaçage:



La rééducation est prescrite dans les formes aigues. Elle fait appel à la physiothérapie : ultrasons, courant antalgique, ... Les massages et les étirements répondent à une technique précise.

- Le massage transversal profond est un massage puissant appliqué transversalement au tendon et de manière très appuyée. Pendant l'exercice la pression exercée sur le tendon est parfois douloureuse.
- Les étirements sont prescrits en complément des massages.

**Secondairement**, en phase **préventive**, différentes causes de dérèglement sont recherchées, analysées et corrigées.



- La surveillance des pratiques sportives :  
Le respect des techniques d'échauffement, l'importance des étirements, la bonne gestion des périodes de repos et la modification de certains gestes sportifs.
- Le contrôle des règles d'hygiène diététique et d'hydratation.
- L'adaptation du matériel : réglage du pédalier, vérification du chaussage.  
La chaussure joue un rôle essentiel dans l'amortissement, la statique et la dynamique du pas.
- Le type de pied est vérifié. Souvent les pieds plats s'affaissent à l'intérieur et accentue la bascule externe de la jambe (valgum) entraînant une tension interne du genou : une semelle compensera cette anomalie.

**Le traitement de la tendinite de la**



**n'est pas chirurgical**

**REPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS DE NOS PATIENTS  
EST LA MEILLEURE PREPARATION À LEUR INTERVENTION**

**FICHES D'INFORMATION-PATIENT**

**Arthroscopie du genou :**

Description : le cartilage, les ligaments, les ménisques. Qu'est qu'une arthroscopie du genou ?  
La lésion du ménisque : son traitement, ses suites.

**Rupture du croisé antérieur. Reconstruction sous arthroscopie :**

Qu'est que le ligament croisé antérieur ? Quel est son rôle ? Quand traiter ?  
Description de l'opération. Les suites immédiates et à distance. La reprise du sport.

**Arthrose du genou :**

Qu'est ce que l'arthrose du genou ? Le traitement médical. Le traitement chirurgical.

**Prothèse partielle de genou. Unicompartmentale :**

Qu'est ce que l'arthrose ? Quelle prothèse ? Description de l'opération mini invasive.  
Les suites immédiates et à distance de la chirurgie mini invasive ? Mode de vie et voyages.

**Prothèse totale de genou :**

Qu'est ce que l'arthrose ? Quelle prothèse ? Description de l'opération mini invasive.  
Les suites immédiates et à distance de la chirurgie mini invasive ? Mode de vie et voyages.

**Ostéotomie du genou :**

Qu'est ce que l'arthrose ? Quand proposer une ostéotomie ? Description de l'intervention.  
Les suites immédiates et à distance.

**Désaxation de la rotule :**

Description de la rotule et de son fonctionnement. Importance de la rééducation.  
Place de la chirurgie. Description de l'intervention. Suites immédiates et à distance.

**Arthrose du genou. Quand faut il opérer et quelle opération ?**

Qu'est ce que l'arthrose du genou ? Le traitement médical. Le traitement chirurgical.