



Aide pour l'articulation du genou

En cas de traumatismes ou de maladies dégénératives du genou, les bandages et orthèses aident à stabiliser l'articulation et à favoriser le processus de guérison.

TEXTE: RÉDACTION

Notre plus grande articulation, le genou, est souvent aussi considérée comme la plus compliquée. D'une part, la liaison entre fémur, tibia et rotule (patella) est à la fois une articulation charnière et pivotante. D'autre part, de multiples structures telles que ligaments, muscles, tendons, cartilage, capsules, bourses séreuses et liquide synovial assurent, en interaction complexe, un fonctionnement sans accroc. Le fait que le genou présente la plus grande surface articulaire et le cartilage le plus épais de nos quelque 140 véritables articulations montre qu'il est conçu pour de fortes charges. Déjà en marchant d'un bon pas, nous le sollicitons avec trois fois notre poids corporel, à la descente avec huit fois, et au sprint jusqu'à onze fois ce poids.

«La plupart des personnes ménagent trop leurs genoux. De nombreuses opérations du genou pourraient être évitées si l'on bougeait davantage et pratiquait un sport. En effet, seul le mouvement stimule la circulation sanguine», écrit le Dr méd. Alfred Tylla. La Ligue suisse contre le rhumatisme partage cet avis: «Seule une acti-

tivité physique régulière apporte aux articulations les nutriments nécessaires, les maintient en bonne santé et favorise une bonne enveloppe musculaire.»

Traumatismes et maladies dégénératives

Les surcharges (par exemple dues au sport ou aux activités quotidiennes), les faux mouvements ou les accidents peuvent provoquer diverses lésions internes du genou. Cela comprend les entorses des ligaments latéraux, les ruptures ligamentaires (ligaments croisés et latéraux) ainsi que les lésions méniscales. Les zones concernées peuvent devenir douloureuses et enfler, et la fonction du genou peut s'en trouver limitée.

L'usure due aux fortes sollicitations au quotidien entraîne une diminution des surfaces cartilagineuses. Celles-ci s'amincissent également en raison de la dégradation normale liée à l'âge, ce qui peut conduire à une arthrose (gonarthrose). Bien que l'arthrose soit visible à la radiographie chez 30 à 60 pour cent des personnes de plus de 60 ans, seuls 10 à 15 pour cent se plaignent de douleurs.

Une consultation médicale est indiquée lorsque les douleurs au genou surviennent aussi au repos, persistent plus de deux jours, que la mobilité du genou est limitée et que des problèmes de stabilité apparaissent en position debout et à la marche.

Même les genoux malades ont besoin de mouvement

Lorsque des lésions articulaires et ligamentaires sont complètement immobilisées par des bandages rigides, elles guérissent plus lentement qu'avec une sollicitation dosée et un mouvement contrôlé grâce à des bandages de compression élastiques et rembourrés. C'est ce qu'a découvert le médecin du sport professeur Heinrich Hess, qui a établi à la fin des années 1970 le principe de la thérapie fonctionnelle. Il a développé les premiers bandages actifs avec l'ingénieur textile Prof. Hans B. Bauerfeind.

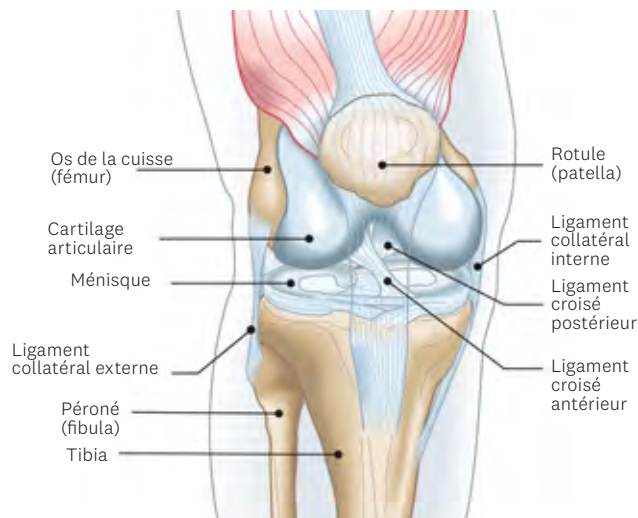
Selon le type de lésion, respectivement le degré de limitation du mouvement, on recourt à des bandages ou à des orthèses.

Bandages du genou

Les bandages actifs modernes se mettent en place sans difficulté. Ils sont conçus pour stabiliser mécaniquement l'articulation et empêcher les faux mouvements, tout en exerçant un massage par pression alternée. Il en résulte une activation des muscles et de leur contrôle, ainsi qu'une meilleure stabilité. De plus, la perception de la douleur s'en trouve atténuée. Le massage par pression alternée stimule la circulation sanguine, accélère le métabolisme et active la circulation lymphatique. Cela favorise ainsi le processus de guérison.

En Suisse, les bandages peuvent être achetés sans ordonnance en pharmacie ou dans les magasins spécialisés en orthopédie. Pour une prise en charge par une assurance-maladie ou une assu-

Genou sain



rance, une prescription médicale est nécessaire, ainsi que, souvent, un conseil et une prise de mesures du bandage dans le magasin spécialisé.

Orthèses du genou

En cas d'instabilités importantes du genou, telles qu'une arthrose avancée, ou pour la prise en charge de l'articulation après une lésion ligamentaire, on recourt à des orthèses de genou. Elles corrigent activement les mauvaises positions, limitent ou améliorent la mobilité articulaire en cas d'instabilité, réduisent les sollicitations sur les tissus et préviennent les comportements auto-agressifs. Les orthèses de genou sont prescrites par un médecin et doivent être ajustées par du personnel spécialement formé. <

Sources (sélection):

bauerfeind.ch, bauerfeind.de, hirslanden.ch, msdmanuals.com | rheumaliga.ch

ORTHOPÉDIE

BAUERFEIND MOVES
AVEC BANDAGES ACTIFS ET
ORTHÈSES DE STABILISATION

→ BAUERFEIND.CH

