OntarioTech UNIVERSITY

Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique
PROMOUVOIR L'EXCELLENCE DANS LES SOINS CHIROPRATIQUE

Centre de prévention et de réadaptation de l'incapacité

Douleur rotulo-fémorale (genou)

Pourquoi ai-je mal au genou?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à ressentir de la douleur, tels que:

- Accroupi
- Assis pendant une longue période
- Monter et descendre les escaliers
- Sauter
- Fonctionnement

Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La plupart des personnes souffrant de douleurs au genou s'améliorent avec le traitement
- Le traitement peut accélérer la récupération tout en réduisant la douleur et en améliorant la fonction

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération:

- Participez à vos soins avec votre professionnel de la santé
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez de la douleur (dans des limites raisonnables)

Options de traitement potentielles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé

- Thérapie d'exercice de la hanche et du genou et d'un ou plusieurs des éléments suivants:
  - Orthèses de pied
  - Taping de la rotule
  - Mobilisation de la rotule
  - Étirement des membres inférieurs
  - Acupuncture

Contactez votre professionnel de la santé si vous ressentez l'une des situations suivantes

- Douleur aiguë
- Douleurs persistantes
- Déformation, gonflement ou rougeur inexpliqués de la peau
- Faiblesse non due à la douleur
- Fièvre / frissons / malaise
- Douleur au repos
- Incapacité à effectuer des mouvements
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit

Willy RW, Hoglund LT, Barton CJ., et autres Patellofemoral Pain: Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Academy of Orthopaedic Physical Therapy of the American Physical Therapy Association. J Orthop Sports Phys Ther. 2019;49(9): CPG1-CPG95.

https://fr.ccgi-research.com/

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.