

LE SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

Docteur Stéphane Delaunay, Médecine et traumatologie du sport
Pathologies de l'appareil locomoteur, Vivalto Sport - CHP Saint-Grégoire

Le syndrome de l'essuie-glace, également connu sous le nom de syndrome de la bandelette ilio-tibiale (BIT), est une blessure courante chez les coureurs à pied.

Il se caractérise par une douleur à l'extérieur du genou qui apparaît lors de la course à pied en raison des mouvements répétitifs de flexion et d'extension du genou pendant la course. Cette douleur ne survient pas généralement lors des sports avec appuis variés. Ce syndrome est lié à un frottement répété de la bandelette ilio-tibiale sur la partie latérale du fémur.

Voici quelques conseils pour le traiter :

- 1. Repos :** arrêtez ou réduisez temporairement l'activité qui aggrave les symptômes, comme la course à pied.
- 2. Glace :** appliquez de la glace sur la zone douloureuse pendant 15 à 20 minutes toutes les 4 heures pour réduire l'inflammation.
- 3. Étirement :** Effectuez des étirements spécifiques de la bandelette ilio-tibiale et les muscles environnants pour améliorer la souplesse (fessiers, quadriceps, ischiojambiers,...)
- 4. Renforcement musculaire :** renforcez les muscles du bassin, de la cuisse et de la jambe pour stabiliser la hanche, le genou et la cheville.
- 5. Kinésithérapie** pour vous guider dans des exercices de rééducation.
- 6. Ne pas courir** sur les surfaces inclinées.
- 7. Chaussures appropriées :** assurez-vous que vos chaussures de course sont adaptées à votre foulée et à votre type de pied. Consultez un podologue au besoin.
- 8. Réduction de l'activité :** Si nécessaire, réduisez votre volume d'entraînement de course à pied.

- 9. K-Taping :** votre kinésithérapeute peut utiliser des bandes de K-Tape pour soulager la tension sur la bandelette ilio-tibiale.
- 10. Consultation médicale :** si les symptômes persistent, consultez un médecin pour discuter de l'intérêt d'une injection de corticoïdes dans la zone de frottement entre la bandelette ilio-tibiale et le fémur.

