

DOULEUR AU GENOU

Des causes auxquelles on ne pense pas ?

Pivots du corps, les genoux supportent entre 3 et 6 fois le poids du corps selon la corpulence de la personne. Voici une articulation plus à risque de traumatismes divers. Et si la cause de vos douleurs n'était pas forcément la plus évidente ? Explications.

Pour un poids de 70 kilos, les genoux doivent absorber 280 kilos à chaque pas, soit quatre fois plus. Subissant une telle pression, le genou est l'articulation la plus sollicitée du corps et la plus fragile. La douleur de genou est très invalidante notamment pour la marche, la montée et la descente des escaliers et tout ce qui se rapporte aux mouvements. D'autres aspects de la vie quotidienne ont aussi un impact : 64% des personnes ont une dégradation de l'image de soi, 80% d'entre eux ont une baisse de moral. (HAS 2017).

Une articulation complexe

Entre le fémur, l'os de la cuisse, et le tibia, l'os de la jambe, l'articulation du genou est composée de deux petits coussinets en forme de croissant, les ménisques qui absorbent les chocs, stabilisent l'articulation et permettent un ajustement parfait entre fémur et tibia. Leur glissement est assuré par le liquide synovial contenu dans une bourse.

Principal mouvement : la flexion

Le genou joue un rôle majeur dans la flexion de la jambe lorsque par exemple on s'accroupit. Il ne peut faire de mouvement de rotation sauf très légèrement lorsqu'il est en flexion, ce qui le rend très instable. Ceci explique pourquoi un quart des blessures sportives concerne le genou et que la moitié d'entre elles, soit 15 000 par an, ont lieu lors de chutes à ski.

Une instabilité renforcée

Latéralement, le genou est stabilisé par deux ligaments : le ligament latéral interne et le ligament latéral externe. En avant, il est maintenu par le ligament croisé antérieur qui est renforcé par le quadriceps, le muscle de la cuisse qui se fixe sur la rotule, maintenue en bas sur l'os du tibia par le ligament rotulien.

La contraction du quadriceps tire la rotule vers le haut en entraînant l'extension de la jambe. Et comme le créateur a pensé à tout, un faisceau interne du quadriceps descend en dedans jusqu'au tibia pour consolider la partie interne du genou, la plus sollicitée.

La rotation fragilise le genou

Du fait de leurs points d'attache sur les os, deux muscles lorsqu'ils sont en hypertension, portent la cuisse à l'intérieur et mettent le genou en rotation forcée, occasionnant ainsi une traction sur les ligaments et la douleur. Ces muscles sont le vaste médial lorsque le genou est fléchi et les adducteurs. La



contraction des adducteurs rapproche les deux cuisses. Nous verrons plus loin pourquoi ces deux muscles concernent plus les femmes que les hommes.

Une cause souvent oubliée

Hormis un traumatisme direct, de nombreuses douleurs s'installent progressivement et favorisent le phénomène d'arthrose. Cette dégradation du cartilage rend l'articulation du genou encore plus instable. L'hypertension du muscle psoas-iliaque qui relie la cuisse à la hanche et à la colonne vertébrale lom-

baire occasionne une rotation et une bascule en avant de la hanche, faisant ainsi tourner la cuisse vers l'intérieur ce qui porte le genou en dedans. Raison pour laquelle les lésions du genou se situent quasiment toujours sur le ménisque interne. Mais ce mécanisme n'explique pas pourquoi un genou serait plus fragile que l'autre. La réponse se trouve dans le ventre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La rotation de hanche est la première cause des douleurs de genoux.

La mauvaise circulation du sang

Un muscle est en hypertonie quand il est trop sollicité, par exemple lors d'une course à pied sans échauffement, ou bien parce que la circulation du sang en direction de ce muscle est insuffisante pour éliminer l'acide lactique qu'il produit lors de sa contraction. Ainsi, tant que la circulation normale du sang n'est pas rétablie, toutes les techniques ostéopathiques ou autres visant à relâcher les tensions musculaires à l'origine de la rotation du bassin ou à agir localement par infiltrations d'anti-inflammatoires ou injection d'acide hyaluronique, n'auront pas d'effet durable.

Un lien avec le système digestif

Toutes les portions du tube digestif et les organes sont enveloppés par une membrane, le péritoine, qui est composée par deux feuillets, l'un tapisse la cavité abdominale et l'autre les viscères, plein comme le foie, creux comme l'estomac. Ces tissus conjonctifs dénommés « fascia » qui relient toutes les parties du corps humain comme un système unitaire, font aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches scientifiques. Ces feuillets recouvrent les vaisseaux et les nerfs, ce qui fait qu'un trouble digestif peut de façon mécanique créer une compression sur une artère. C'est précisément ce qui se passe dans le ventre en cas de ballonnements, de constipation, de « foie gras », etc. Ainsi, tant que la circulation normale du sang n'est pas rétablie, toutes les techniques visant à relâcher les tensions musculaires à l'origine de la rotation du bassin et par voie de conséquence du genou, restent éphémères.

« Que ton aliment soit ton médicament. » (Hippocrate, le père de la médecine)

La loi de l'artère en ostéopathie

C'est pour cette raison que l'ostéopathe doit en premier lieu libérer les compressions abdominales. Mécaniquement, il utilise des manœuvres viscérales visant à lever les compressions exercées par les organes dans le ventre. La pression du sang est telle que

GENOU DROIT OU GAUCHE ?

Le côlon descendant étant à gauche, en cas de constipation, la douleur se manifeste sur le genou correspondant. En cas de ballonnements, d'inflammation de la jonction entre l'intestin et le côlon ascendant, d'insuffisance du foie, ce sera plutôt le genou droit.

si l'on coupe une artère, le sang jaillit à plus d'un mètre cinquante de hauteur. L'effet vasculaire de la décompression est immédiat et durable si tout est mis en oeuvre. C'est là qu'entre en jeu le volet pédagogique. L'ostéopathe doit pouvoir expliquer de façon logique et intelligible à son patient, le lien existant entre son mode d'alimentation, ses troubles digestifs et sa douleur de genou mais également le convaincre à respecter certaines règles d'hygiène de vie notamment en matière d'alimentation. Il peut parfois être amené à prescrire des nutriments en particulier pour soulager le foie et rétablir une bonne flore intestinale.

Un « classique » chez la femme

Naturellement, la cambrure lombaire est plus prononcée chez la femme. Il serait logique de considérer que la contraction régulière de l'utérus qui est fixé par des ligaments sur le sacrum, l'os articulé entre les deux hanches, et la troisième vertèbre lombaire, augmente cette cambrure, entraînant la rotation des hanches en avant et en dedans.

Une explication logique

Partant des principes de la mécanique des forces et de la dynamique des fluides bien connus des ingénieurs, on pourrait trouver l'explication suivante. La rotation antérieure de la hanche élève sa partie basse, l'ischion, sur lequel est inséré le muscle ischio-jambier dont l'autre extrémité est fixée sur la tête de l'os du péroné qui stabilise la cheville. En réaction à la traction exercée, l'hypertonie de l'ischio-jambier comprime l'artère fémorale profonde et ses collatérales, les artères perforantes, qui vascularisent le vaste médial et les adducteurs, qui à leur tour se contractent et portent la cuisse en rotation interne, position anatomique de la cuisse qui, comme

PLUS DE FEMME

63% des femmes de 50 ans et plus déclarent un incident ou une douleur au genou intermittente ou persistante.

expliqué précédemment, fragilise l'articulation du genou.

Des conseils essentiels

Veillez à conserver une bonne fonction digestive en adoptant une hygiène alimentaire. Vous préserverez la libre circulation du sang dans votre ventre, vous économiserez votre foie, le filtre de votre organisme et augmenterez ainsi votre capacité à gérer vos émotions, dont le diaphragme est la première porte d'entrée. En cas de stress répété, il se tend et comprime la grosse artère qui vient du cœur, pénalisant ainsi le foie, l'organe le plus vascularisé du corps qui contrôle tout le système digestif. Le mode d'alimentation n'est donc pas toujours le seul en cause en cas d'insuffisance hépatique. C'est pourquoi, rétablir l'équilibre du couple foie-diaphragme devrait être une étape incontournable de tout traitement en ostéopathie, et en particulier pour les douleurs articulaires et musculaires chroniques. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

Président Europromosteo

europromosteo.com



QUEL OSTÉOPATHE CONSULTER ?

Pas facile de faire le bon choix tant les modes de pratique sont différentes, alors j'ai trois bonnes nouvelles :

- 1. La première :** je vous offre une fiche de repas type qui vous évitera dans un premier temps les plus grosses erreurs (sur demande à contact@europromosteo.com).
- 2. La deuxième :** sur la plateforme *Osteolib*, vous pouvez prendre directement rendez-vous avec un ostéopathe Expert *Eurostéo* qui applique la méthode que j'enseigne. <https://osteolib.eu>
- 3. La troisième :** lors de votre prise de rendez-vous, votre ostéopathe vous offrira le *Guide Prévention Santé Active* (38 pages). Vous disposerez de toutes les recommandations utiles pour conserver votre état de santé.