



Douleurs au genou et troubles de la mobilité chez les adultes



Pourquoi ai-je mal au genou?

Les facteurs qui peuvent contribuer à la douleur au genou comprennent:

- Agenouillé, accroupi, sautant
- Vieillesse
- Surpoids ou obésité
- Blessure précédente
- Jouer au football et au rugby

Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La plupart des personnes souffrant de douleurs au genou vont mieux
- Le traitement peut réduire la douleur et aider à améliorer la fonction

Que puis-je faire?

- 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

- Activités de mise en charge progressive
- Retour progressif à l'activité
- Amplitude de mouvement active et passive du genou
- Renforcement et exercice neuromusculaire
- Stimulation / rééducation neuromusculaire

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

- Douleur aiguë
- Douleur persistante et lancinante
- Déformation inexplicable
- Gonflement ou rougeur de la peau
- Faiblesse non due à la douleur
- Fièvre, frissons, malaise
- Douleur au repos

Logerstedt, D.S., Scalzitti, D.A., Bennell, K.L., et al. Knee Pain and Mobility Impairments: Meniscal and Articular Cartilage Lesions Revision 2018. *Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association*. Journal Orthop

<https://fr.ccgj-research.com/>