

# > MIEUX COMPRENDRE LES DOULEURS OSSEUSES DE CROISSANCE

Laure Péquegnot



Eric Bealiet

La vice-championne olympique de slalom à Salt Lake City et vainqueur du petit globe en 2002 est une collaboratrice de longue date de Ski Chrono. Diplômée en kinésithérapie, elle délivre dans chaque numéro ses conseils pour prendre soin de votre condition de skieur.



© Christiane Pallix / Agence Zoom

► Les jeunes skieurs en pleine croissance sont exposés à différentes pathologies au niveau des genoux.

## > ÇA FAIT DU BIEN MACHINE DE FROID COMPRESSIF



Grâce à l'effet combiné du froid et de la compression dynamique, les machines de froid compressif sont une solution de traitement intéressante que vous pourrez utiliser après chaque entraînement pour :

- soigner vos lésions musculaires et articulaires,
- faire de la récupération musculaire ou vous le souhaitez.

Principe : cumuler la compression et la cryothérapie sur la zone à soigner pour traiter l'inflammation et diminuer le temps de guérison.

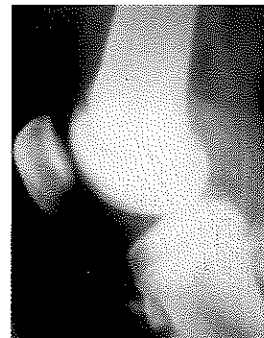
La croissance est souvent synonyme de douleurs aux genoux. Mais entre syndrome rotulien, maladie de Sinding Larsen ou maladie d'Osgood Schlatter, les causes peuvent être variées.

Chez l'enfant et l'adolescent, le genou est souvent douloureux. Il peut juste s'agir d'un dysfonctionnement de la rotule, petit os situé en avant du genou, et qui coulisse mal dans son rail (syndrome rotulien). Mais, mieux vaut être vigilant et consulter un médecin car le syndrome rotulien n'est pas le seul « coupable » possible.

Chez le jeune, les points d'accroche des tendons (cordelette fibreuse reliant un muscle à un os) sur les os en pleine croissance s'abîment aussi lors de tractions excessives. Il peut y avoir une souffrance des cartilages de croissance, trop sollicités par l'activité physique. Vers 10 à 12 ans, c'est souvent l'extrémité basse de la rotule qui souffre. C'est la « maladie de Sinding Larsen ». Plus tard, entre 14 et 16 ans, c'est parfois le haut du tibia qui souffre, cette localisation porte le nom de « maladie d'Osgood Schlatter ».

La croissance se terminant, le cartilage de croissance n'est plus présent, il a été soudé, transformé en os, et à ce moment là, les douleurs disparaissent. Ces maladies peuvent durer deux ans, et le traitement consiste principalement à

soulager la douleur, en limitant le sport pour que ce cartilage se consolide. Mais les jeunes sportifs ne sont pas condamnés au repos complet. Ils peuvent pratiquer toutes les activités qui ne provoquent pas de douleur. Au début, il s'agit souvent de la natation et du vélo. Plus tard, de leur sport habituel, mais moins intensément et moins longtemps ! Il vaut mieux être raisonnable avec ces types de douleur, pour ne pas souffrir et pour éviter les séquelles que sont des tendons douloureux à l'âge adulte.



► La maladie d'Osgood Schlatter, une douleur située sur l'attache tibiale (pas encore ossifiée) du tendon rotulien.