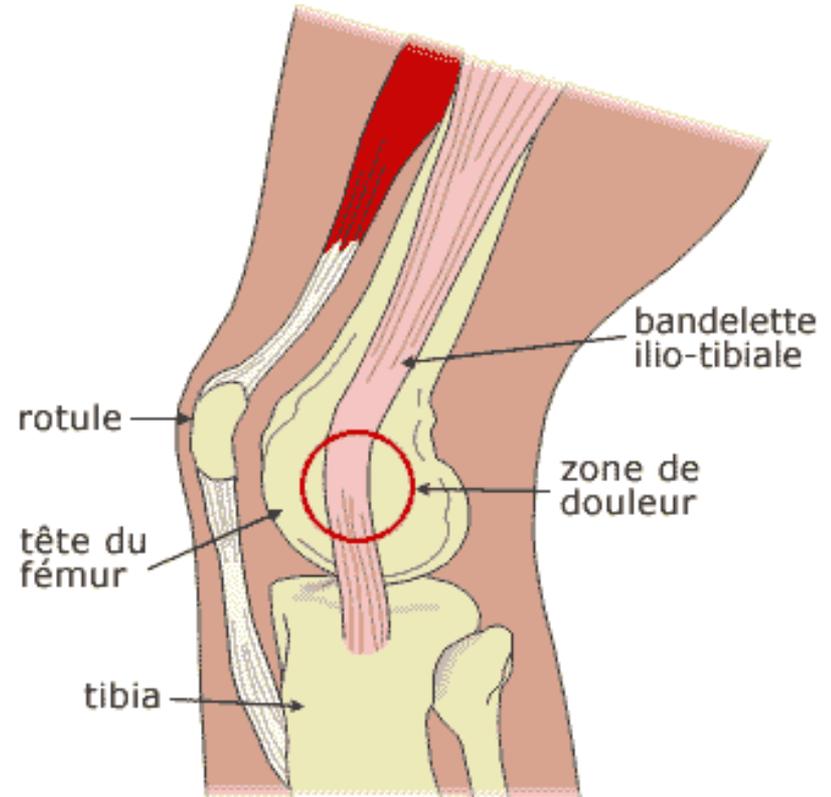
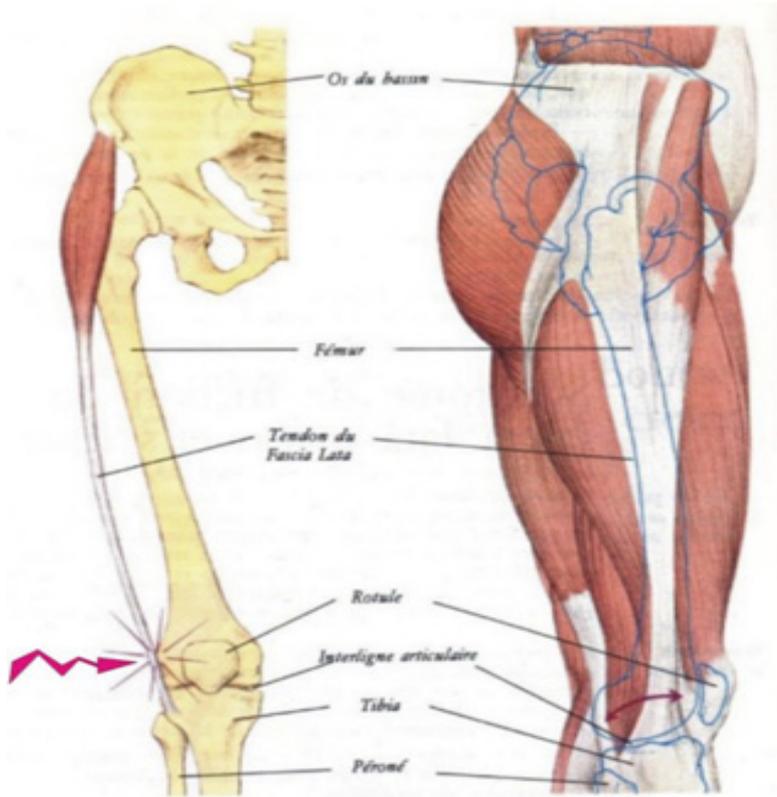


Le Syndrome de l'essuie glace



Présentation congrès SASPAS Octobre 2015
Julie Champelovier

- **Syndrome de l'essuie glace :**
 - = Syndrome de la bandelette ilio-tibiale
 - = Syndrome du TFL (tenseur du fascia lata)

- **Physiopathologie :**

- Bande fibreuse

- insertion proximale : crête iliaque

- trajet : face latérale cuisse

- insertion distale : face antéro lat. genou

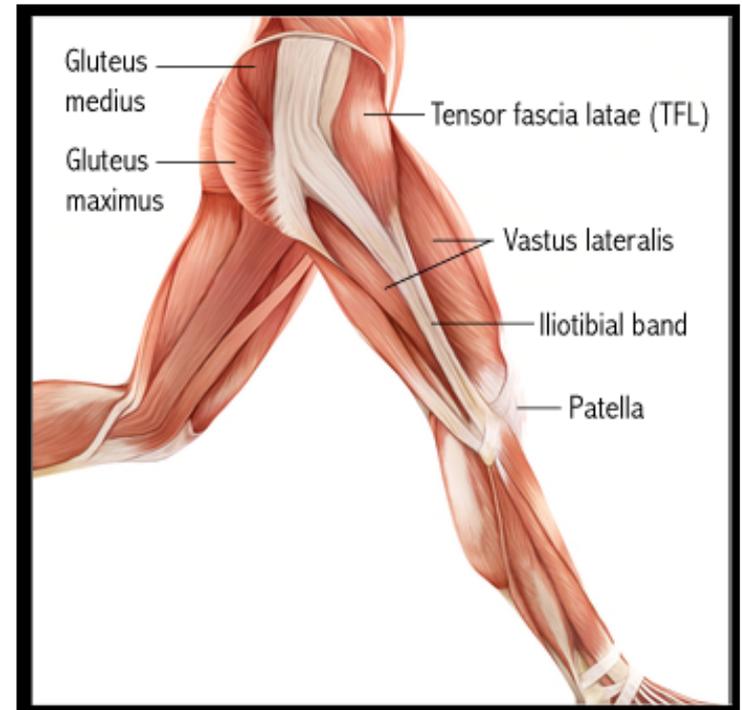
- Rôle stabilisation/maintien du genou lors de flexion antérieure de cuisse et adduction de la jambe.

- Course (flexion/extension répété du genou)

- = frottements répétés de la bandelette contre la face latérale condyle externe

- = inflammation

- = douleur



- Sports responsables :

- Course à pied/Running +++/Trail
- Cyclisme/VTT

- Histoire de la maladie :

- Douleur apparaît dès 15-20 min de course
- Douleur dont l'intensité se majore pendant l'entraînement l'obligeant à arrêter son effort
- A la maison : douleur à la descente des escaliers pendant 2/3 jours puis disparition spontanée
- Reprise de la course provoque la même douleur pour le même temps de course !
- Autres sports indolores
- Usure du bord externe des baskets



- **Prise en charge diagnostique :**

- Clinique **UNIQUEMENT**
- Inspection : debout pieds serrés (genu varum / pied creux ...)
- Palpation : douleur face latérale condyle fémorale externe
- (3 cm au dessus de l'interligne articulaire externe)
- Test de Renne (appui monopodal + 30° flexion = douleur)



- **Traitement:**

- Arrêt du sport tant que douleur (1 semaine max)
- Glaçage en phase aigue (retour d'entraînement)
- Podologue (semelles si genu varum +++, genu recurvatum...)
- Kiné :
 - physiothérapie avec ultrasons
 - étirements ischio jambiers et fessiers
 - Renforcements musculaires
- Chirurgie : exceptionnelle



Une pathologie utile à connaître : simple à diagnostiquer et facile à prendre en charge!

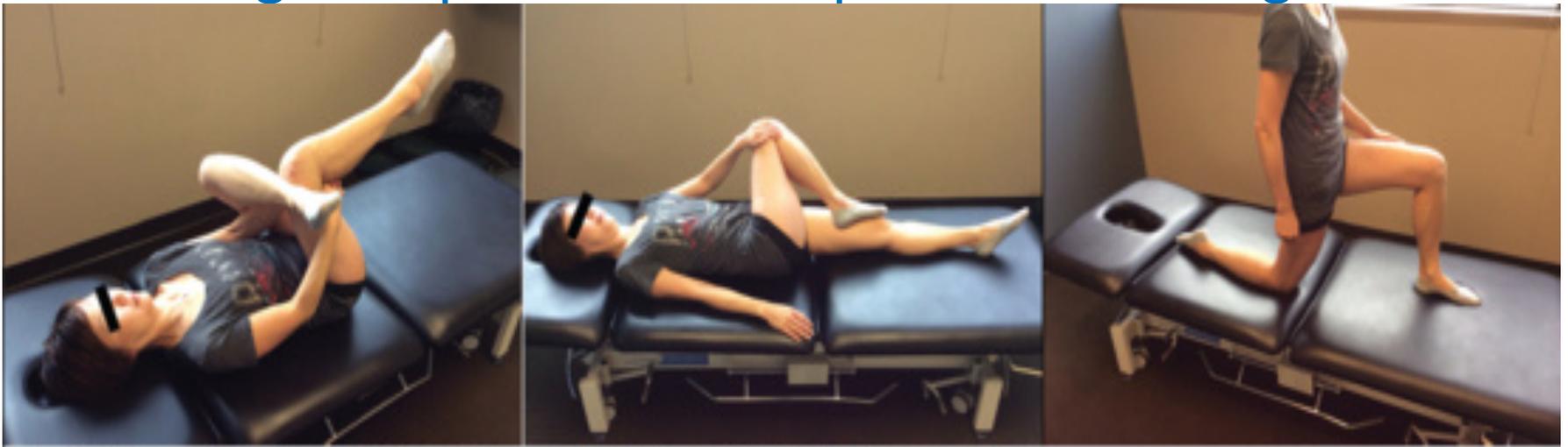


FIGURE 3. Home stretching exercises. Stretches were performed 1 to 2 times per day and held for 2 minutes each.

Merci de votre attention !

