

Les genoux

Il existe encore plusieurs mythes aux problèmes de genoux. Nous pourrions même dire qu'il est plutôt rare de rencontrer des gens qui ont des problèmes spécifiques de genoux. Nous pouvons énumérer cinq provenances différentes pour ces douleurs :

- Problème de bassin
- Problème de pied(s)
- Problème des ligaments croisés
- Ménisque(s)
- Arthrite, arthrose et compagnie

Et bien que cela puisse vous surprendre, la dernière catégorie ne comporte qu'une très faible partie de la population. Il est bien évident, qu'avec le temps, une certaine usure peut s'installer, mais l'usure ne correspond pas toujours aux douleurs. Une façon simple d'avoir une idée de l'arthrose de vos genoux, est de vous demander si vous êtes de bon baromètre? Certaines personnes peuvent prédire la venue de la pluie 24 ou 48 heures à l'avance selon la douleur ressentie dans les articulations. A ce moment, il serait à penser que l'arthrite ou l'arthrose est le problème.

Dans la grande majorité des cas les douleurs sont amplifiées ou seulement dû à une musculature réactionnelle aux modifications posturales. Ceci peut être facilement déterminé en appuyant sur les attaches tendineuses des muscles se rattachant aux genoux. Si la pression augmente la douleur, il va de soit qu'un relâchement de ces muscles apportera une diminution de la douleur et une augmentation de la souplesse libérant l'articulation.

Les principaux muscles partant des pieds et montant vers les genoux sont :

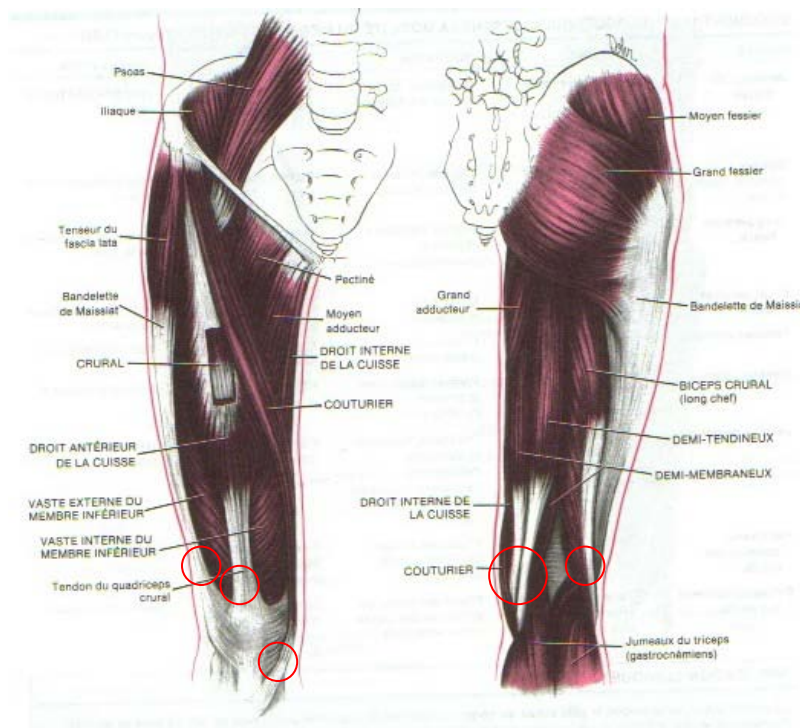
- Les jumeaux du triceps
- Les soléaires
- Les péroniers
- Les jambiers antérieurs

Ils sont les plus propices à tirer sur le genou.

Les principaux muscles en partant de bassin vers le genou sont :

- Tenseur du fascia lata
- Droit antérieur
- Vaste interne et vaste externe
- Couturier (très souvent)
- Demi-tendineux et demi-membraneux

L'idée ici est de connaître leurs points d'attaches pour vérifier la tension qu'ils exercent sur l'articulation. Fréquemment, nous retrouvons en clinique le syndrome fémuro-patellaire et la tendinite de la patte d'oie.



En ce qui concerne les ligaments croisés, ceux-ci se retrouvent sous la rotule et sont très difficile à atteindre avec les doigts. Souvent, lorsque ni la musculature, ni les changements climatiques n'affectent l'articulation du genou, nous référons à la médecine conventionnelle pour un diagnostic, qui fort probablement, confirmera une lésion des ligaments croisés ou une lésion méniscale.

Si vos douleurs sont de type musculo-tendineuse (lorsque la douleur est amplifiée par la pression des doigts autour du genou), une façon de relâcher leur tension est de « jouer de la guitare » avec le tendon, comme si celui-ci était une corde. En l'étirant, celui-ci va se détendre. Cela n'est pas toujours une partie de plaisir, mais les résultats sont habituellement très bons.

Si les tensions partent des pieds ou du bassin, nous devons alors investiguer ces régions et les traiter pour éviter que les tensions reviennent au fur et à mesure qu'on les enlève. Il ne faut pas oublier que le genou est souvent victime, car il est pris entre deux; entre la hanche et la cheville, il a alors tendance à subir les torsions et compensations.