



## Douleur au genou chez l'enfant en croissance

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les enfants et les adolescents actifs développent souvent des douleurs au genou. En règle générale, la douleur se situe à l'avant du genou, autour ou juste en dessous de la rotule. De nombreux diagnostics peuvent expliquer ces plaintes. La plupart des troubles sont heureusement bénins et résultent d'un surmenage. Ils disparaissent d'eux-mêmes, à condition de respecter une période de repos.

Ce qui distingue les enfants et les adolescents des adultes, c'est qu'ils grandissent encore. La plupart des douleurs au genou apparaissent donc avant ou pendant une poussée de croissance. Les muscles, les tendons et les articulations ne sont pas encore complètement développés. Parfois, les enfants marchent, sautent et font plus d'activité que leur genou est capable de supporter. Il est également possible qu'un enfant ou un adolescent ressente des problèmes au genou en raison d'un trouble au niveau de la hanche ou du dos.

Voici quelques-uns des troubles les plus courants.

#### Maladie d'Osgood-Schlatter

Cette affection est très fréquente. Elle s'observe souvent chez les jeunes athlètes pendant la poussée de croissance de la puberté. Chez les garçons, elle survient souvent vers l'âge de 13-15 ans (mais peut aussi apparaître plus tôt). Chez les filles, les symptômes se développent un peu plus tôt que chez les garçons. Il s'agit d'une douleur à l'avant du genou, juste en dessous de la rotule. La douleur disparaît au repos et s'aggrave pendant l'exercice. La douleur est localisée à l'endroit précis où le tendon de la rotule est attaché au tibia, c'est un signe spécifique de cette maladie. La maladie d'Osgood-Schlatter s'observe principalement chez les jeunes qui pratiquent un sport dans lequel ils doivent souvent courir et sauter. Habituellement, un seul genou est atteint, mais il est également possible que la douleur soit ressentie au niveau des deux genoux.

#### Maladie de Sinding-Larsen-Johansson

Similaire à la maladie d'Osgood-Schlatter, cette maladie se distingue par le fait qu'elle touche l'enfant âgé d'environ 10 ans, parfois plus jeune. Moins fréquente que la maladie d'Osgood-Schlatter, elle s'accompagne de douleurs principalement localisées juste sous la rotule. Les plaintes sont similaires à celles du « genou du sauteur » (tendinopathie rotulienne) qu'on observe chez l'adulte.

#### Syndrome fémoro-patellaire

Ce syndrome réunit toutes les douleurs à l'avant du genou sans qu'aucun dommage ne puisse y être démontré. La douleur survient lors de la mise en charge du genou, par exemple en descendant les escaliers, en faisant du sport ou en restant longtemps assis. Ce dernier phénomène est connu sous le nom de « signe du cinéma ». La personne ressent des douleurs au genou après être restée longtemps assise, les genoux fléchis, par exemple lors d'un trajet en voiture ou d'une séance de cinéma. Le syndrome fémoro-patellaire est très fréquent. Là aussi, les douleurs peuvent toucher les deux genoux en même temps.

### Ostéochondrite disséquante

Il s'agit ici d'un diagnostic important, mais difficile. En effet, les symptômes dépendent du stade de la maladie. Dans l'articulation du genou se forment des fragments de cartilage qui peuvent se détacher de la surface articulaire. Ces fragments reçoivent un apport sanguin insuffisant et finissent par mourir. La douleur se fait habituellement sentir au niveau d'un ou des deux genoux. La cause n'est pas bien établie. Parfois, cette maladie est associée à des maladies sous-jacentes graves ou nécessite de fortes doses de corticostéroïdes. Dans la plupart des cas, cependant, aucune maladie sous-jacente n'est présente et l'affection s'observe chez des enfants en bonne santé en pleine croissance.

### Syndrome de repli

L'articulation du genou est délimitée, sur sa face intérieure, par une fine membrane. Cette membrane est connue sous le nom de membrane synoviale ou plica. Elle présente des replis chez presque tout le monde. Dans certains cas, ces replis sont si marqués qu'ils peuvent occasionner des douleurs. Si une IRM oriente vers ce diagnostic et qu'il existe des signes cliniques comme une boiterie, une limitation des mouvements ou une fonte musculaire, une arthroscopie du genou (sous anesthésie générale) peut être envisagée. Pendant cette opération, le chirurgien peut éliminer le repli. Dans certains cas, les plaintes s'améliorent, dans d'autres pas. C'est la raison pour laquelle cette intervention est controversée.

### Douleurs non spécifiques au genou

Il se peut qu'aucune cause claire ne soit trouvée pour expliquer les douleurs au genou. Il n'y a pas de symptômes caractéristiques et aucune anomalie ne peut être visualisée lors d'une radiographie du genou. Le plus souvent, les symptômes apparaissent lors d'une poussée de croissance et s'améliorent spontanément au fil des semaines ou des mois qui suivent. Chaque épisode douloureux ne dure pas plus de quelques heures. Les symptômes ne sont généralement pas en lien avec une activité physique.

## Quelle est leur fréquence ?

Le médecin généraliste voit dans son cabinet très régulièrement des jeunes patients souffrant de douleurs au genou. Les chiffres exacts ne sont pas connus.

## Comment les reconnaître ?

Il s'agit dans tous les cas d'une douleur ressentie au niveau des genoux. Généralement, la douleur se localise à l'avant ou au-dessus de l'articulation du genou, ou au-dessus, autour et en dessous de la rotule. Le genou peut 'craquer'. La douleur survient généralement pendant ou juste après l'exercice. Il existe parfois une différence importante entre le genou gauche et le genou droit. Le genou peut être gonflé. Il est également possible que le muscle de la cuisse, au-dessus du genou, soit plus développé d'un côté que de l'autre. Parfois, le toucher ou la pression exercée sur un seul point peut déclencher la douleur. Il arrive aussi souvent que les symptômes varient d'un jour à l'autre. Les symptômes apparaissent parfois en pratiquant certains sports ou en faisant certains mouvements (par exemple course et saut) et disparaissent au cours d'une autre activité (par exemple natation).

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin commencera par vous poser quelques questions précises, puis il effectuera un examen clinique complet. Il examinera également la hanche et le dos. Normalement, il pourra déjà se faire bonne idée de la situation sur base de ces informations. Parfois, le repos suffit. Cette période de repos peut également servir à mieux observer l'évolution des symptômes.

Dans certains cas, le médecin prescrit un examen d'imagerie. Il peut s'agir d'une radiographie, d'une échographie ou d'un scanner. Dans quelques cas spécifiques, le généraliste peut également vous orienter directement vers un médecin du sport, un orthopédiste ou un spécialiste en médecine physique. Dans de rares cas, une chirurgie exploratrice (arthroscopie) sera pratiquée pour détecter certaines maladies.

## Que pouvez-vous faire ?

La patience et le repos sont souvent les éléments clés d'une évolution favorable. Respectez donc les conseils de repos. Avant de consulter un médecin, essayez d'identifier par vous-même quand et comment les symptômes se manifestent exactement.

Il existe également de nombreux types de genouillères de soutien sur le marché, que vous pouvez acheter librement. Nous vous conseillons cependant de consulter d'abord votre médecin.

Les antidouleurs soulagent les symptômes, mais ne les guérissent pas. Vous risquez d'aggraver le surmenage du genou en prenant des médicaments (du fait qu'ils masquent la douleur). Ne les prenez donc pas avant d'avoir consulté un médecin.

De nombreux traitements nécessitent un effort de votre part en tant que patient. Vous devrez peut-être faire des exercices, généralement sous la supervision d'un kinésithérapeute.

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin cherchera, avec vous, le traitement le plus adapté. Le type de douleur et le diagnostic, l'intensité de la douleur et son influence sur vos activités quotidiennes, sont des éléments très importants pour choisir le traitement. Tout le monde n'a pas le même niveau d'activité sportive et le traitement peut être adapté au sport pratiqué.

### En savoir plus ?

- [Mon enfant va passer une radio – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer une échographie – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer un scanner – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer une IRM – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va être opéré sous anesthésie générale – Sparadrap](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'échographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Le scanner, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'IRM, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Arthroscopie pour une opération au genou – CHU Montréal](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Gonalgie de l'enfant en croissance' \(2000\), mis à jour le 08.08.2016 et adapté au contexte belge le 15.05.2018 – ebpracticenet](#)