

RÉSUMÉ

Le syndrome fémoro-patellaire est une pathologie fréquente du membre inférieur, touchant préférentiellement les femmes et les sportifs, notamment ceux qui pratiquent la course. La littérature montre les difficultés de définir ce syndrome puisque l'appellation fémoro-patellaire désigne en fait toutes les douleurs péri- ou rétro-patellaire pour lesquelles aucune atteinte structurelle (bourses, ligaments, tendons) n'a été diagnostiquée. Certains facteurs sont couramment associés à cette pathologie tel un mauvais équilibre musculaire, un déficit de force du quadriceps, une augmentation du valgus du genou mais également des facteurs proximaux comme une adduction/rotation médiale excessive du segment fémoral ou encore un déficit de force des muscles abducteurs et rotateurs latéraux de hanche.

Comme il existe des muscles bi-articulaires, en plus d'un programme de rééducation classique (focalisé sur le genou), le kinésithérapeute devrait incorporer un programme de renforcement de hanche permettant une diminution de la douleur et une amélioration de la fonction plus rapides et plus importantes. Cependant, du fait de l'hétérogénéité des résultats trouvés dans la littérature après un renforcement musculaire de la hanche et du manque de diversité des populations étudiées (majoritairement féminines), l'établissement d'un bilan diagnostic kinésithérapique pour chaque individu reste le meilleur moyen de définir un programme adapté. Le renforcement musculaire de la hanche représente un des outils permettant de mener à bien une rééducation du syndrome fémoro-patellaire.

Mots clés : cinématique, hanche, renforcement, syndrome fémoro-patellaire.

Key words : kinematic, hip, strengthening, patellofemoral pain syndrome.