
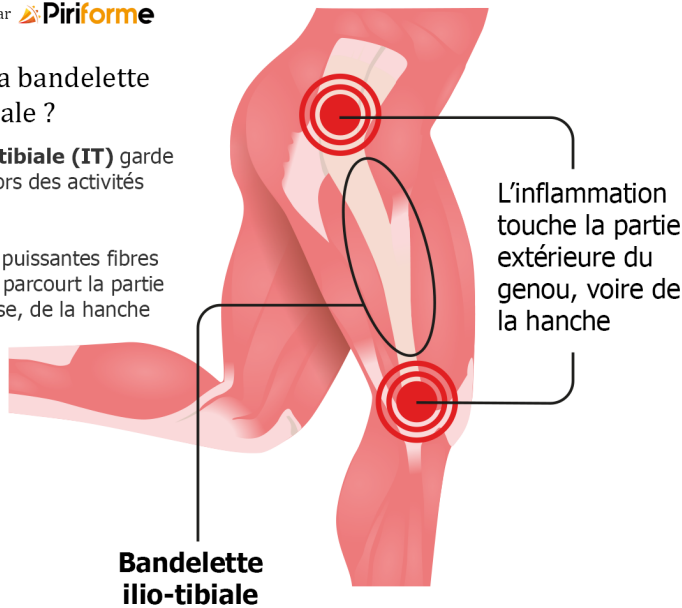


Traduction française par  Piriforme

## Qu'est-ce que la bandelette ilio-tibiale ?

La **bandelette ilio-tibiale (IT)** garde votre genou stable lors des activités physiques.

Elle est constituée de puissantes fibres (tissu conjonctif), et parcourt la partie extérieure de la cuisse, de la hanche jusqu'au genou.



## A l'attention des patients

Votre médecin ou votre kinésithérapeute peut diagnostiquer un **syndrome de la bandelette ilio-tibiale** en se basant sur vos symptômes, votre type d'activité physique ainsi que sur votre examen clinique.

Cette brochure a pour objectif de vous fournir des informations concernant cette pathologie, ainsi que de vous aider à en gérer les symptômes.

## Quelles sont les causes de ce syndrome ?

La **bandelette IT** se déplace lors de la flexion du genou pendant les activités physiques. Elle peut créer des frottements douloureux à la partie extérieure du genou si :

Votre bandelette est raide

Votre foulée de course à pied est inadaptée

Vous pratiquez une activité physique particulièrement exigeante, comme la course à pied sur longues distances

Les muscles de votre hanche sont faibles

Le syndrome de la **bandelette IT** est fréquent chez les sportifs, en particulier lors des activités suivantes :



7 à 14% des coureurs sont touchés par le syndrome de la **bandelette IT**

## Quels sont les symptômes ?

Le **syndrome de la bandelette IT** entraîne des douleurs sur la partie extérieure du genou lors de la course ou lors d'autres activités physiques. La douleur apparaît...

... lorsque vous augmentez la fréquence ou l'intensité de vos activités (ex : s'entraîner pour un marathon)

... le plus souvent à partir d'une même distance de course


... et empire si vous continuez votre activité (en particulier lors de la course en descente)

## Propositions de traitement du syndrome de la bandelette IT :

### Modifier les activités

 6 semaines

Envisagez un changement ou une réduction de vos activités jusqu'à 6 semaines, pour permettre une diminution de l'inflammation

  
Ce repos relatif peut s'étendre sur des durées plus ou moins élevées que 6 semaines, en fonction de la sévérité et du mécanisme d'apparition des symptômes



Essayez des activités qui n'aggravent pas la douleur, comme la natation, le yoga ou la marche.

### Renforcer et étirer



Améliorer la musculature des hanches est important afin de diminuer les contraintes sur la bandelette IT. Un kinésithérapeute peut vous recommander l'utilisation d'une bande élastique placée autour de vos chevilles pour effectuer certains exercices. Levez la jambe latéralement comme montré ci-contre, à raison de 10 répétitions, 3 à 4 fois par jour.



Étirez-vous régulièrement :

- Debout, croisez la jambe douloureuse derrière la jambe opposée
- Inclinez-vous du côté opposé au côté douloureux et maintenez la position 30 secondes
- Répétez 4 fois, 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes

### Reprendre progressivement

En fonction de la douleur, reprenez vos activités en augmentant progressivement la fréquence et l'intensité/la distance



Des sprints sur de faibles distances permettent de limiter les frictions répétitives



Appliquer de la glace après une course, ainsi que la prise d'antalgiques (paracétamol, ibuprofène) peuvent être bénéfiques



Évitez la course à pied sur des revêtements durs ou en pente





Un chaussage inadapté ou usé peut aggraver vos symptômes



Certains modèles de chaussure peuvent corriger la posture et la foulée lors de la course. Une analyse de la foulée peut vous aider à vous orienter vers un modèle de chaussure en particulier

## Que faire si mes symptômes ne s'améliorent pas ou en cas de récurrence ?

 La moitié des patients reprennent leur sport au bout de 8 semaines

 Ces chiffres montent à 9 patients sur 10 au bout de 6 mois

Si les conseils présents sur cette brochure ne suffisent pas, votre médecin peut vous rediriger vers un spécialiste (orthopédiste, kinésithérapeute du sport...) afin d'évaluer la présence d'autres mécanismes lésionnels (déséquilibres musculaires, technique de course ou autres facteurs biomécaniques)

## Niveau de preuve : Faible

Il existe peu d'étude de haute qualité concernant le **syndrome de la bandelette IT**. Ces recommandations sont essentiellement basées sur des avis d'experts.