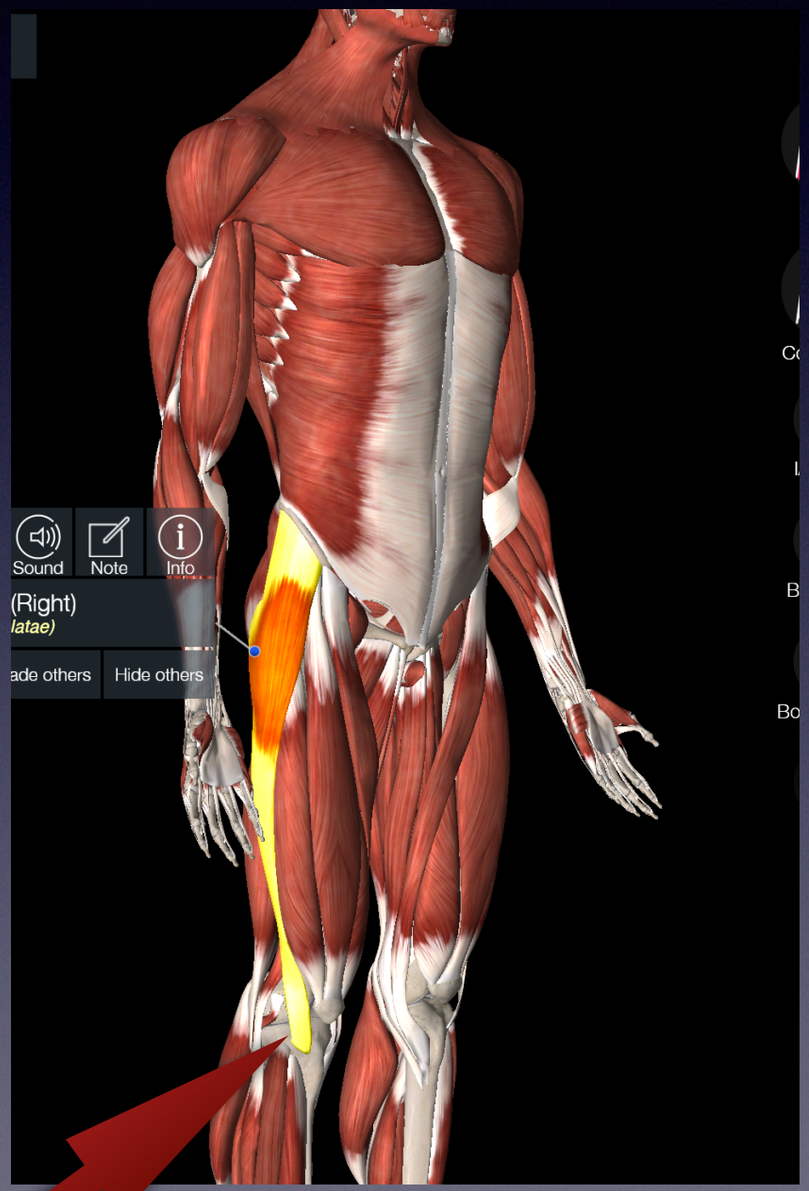
BANDELETTE ILIO TIBIALE

Ou syndrome de l'essuie-glace

SYNDROMES:

- Douleur à l'effort au niveau de la face antéro-externe du genou.
- Douleur accentuée par des courses en côte ou en descente, par une augmentation du kilométrage hebdomadaire .
- Douleur disparaissant au repos, à la marche, lors de courses multi-directionnelles.



ORIGINE :

- Le muscle Tenseur du Fascia Lata s'insert sur l'épine iliaque antéro-supérieure et se dirige verticalement vers la face latérale de la cuisse. Son corps relativement court est prolongé par un tendon plat très long, qui descend sur la face latérale de la cuisse, pour atteindre le condyle tibial latéral où il se termine sur un petit tubercule osseux (Gerdy) et une crête dirigée vers la Tubérosité Tibiale Antèrieure.

- Cette bandelette réalise un mouvement d'avant en arrière lors de la contraction du muscle TFL et vient frotter sur le condyle externe.

- Le TFL voit son activité croissante en fonction de la flexion de la hanche d'où des courses en côte et en descente.

PODOLOGIE

- On retrouve souvent un appui passant d'une supination (+ ou - importante) à une pronation.

- Cette pronation entraîne une rotation interne du membre inférieur , une flexion du genou et de la hanche plus marquée sollicitant la bandelette ilio-tibiale.

- Le contrôle de cet appui par des orthèses plantaires limitera ces contraintes.