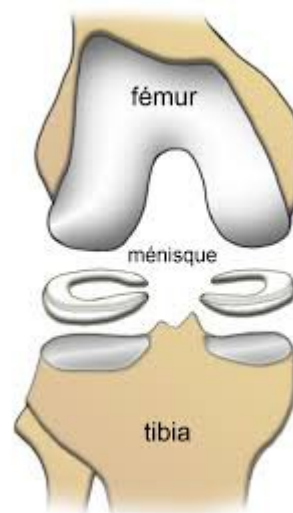


Le ménisque

Fiche
Conseils 4

Qu'est ce que c'est ?

Le ménisque est **un coussinet de fibrocartilage** permettant d'absorber les contraintes exercées sur une articulation. Les ménisques du genou sont les plus souvent lésés car ils sont directement soumis à des traumatismes ou micro-traumatismes lors de la pratique du sport.



Les Symptômes

Le principal symptôme est **un blocage** du genou en position de flexion. Ce blocage survient souvent après un mouvement d'**extension brutale** ou de **flexion en charge**.

Traitement :

En fonction de la gravité de la lésion le traitement sera médical et/ou chirurgical :

Médical : antalgique, anti-inflammatoires, immobilisation du genou avec une atèle

Chirurgical : suture du ménisque ou ablation dans les cas les plus graves.

Ostéopathie : un suivi ostéopathique est nécessaire lors de lésions faibles à modérées.

Comment éviter les lésions méniscales ?

- **S'échauffer** au moins pendant 10 minutes avant l'effort
- **S'étirer** après l'effort
- Consulter un ostéopathe deux fois par an dans le but de diminuer les contraintes mécaniques sur le genou.
- Bien **s'hydrater** avant, pendant et après l'effort