Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525

Dr. Yves ROUXEL
Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE (SYNDROME DE L'ESSUIE GLACE)

Trop de sollicitations sportives peuvent conduire à des blessures dues à une surutilisation. Le syndrome de la bande iliotibiale (IT) (ou syndrome de l'essuie glace), est l'une de ces blessures.

Le syndrome de la bande IT est une atteinte courante du genou dans la population sportive et représente:

- 20% de toutes les blessures des membres inférieurs
- 15% des blessures chez les cyclistes
- la principale cause de douleur latérale au genou chez les coureurs

La bandelette iliotibiale ou bandelette de Maissiat, est une fine lamelle de tissu conjonctif (fascia) qui s'étend du bassin jusqu'au tibia en passant par le tenseur du fascia lata et les muscles fessiers.

En fait lors de la marche ou de la course, la répétition de flexion-extension du genou entraîne un déplacement d'avant en arrière de ce tendon du Fascia-Lata par rapport à une tuméfaction osseuse du genou appelée épicondyle, à l'image d'un essuie-glace. Avec l'apparition du syndrome du TFL, ce balayage entraine une inflammation mécanique du tendon à la longue.

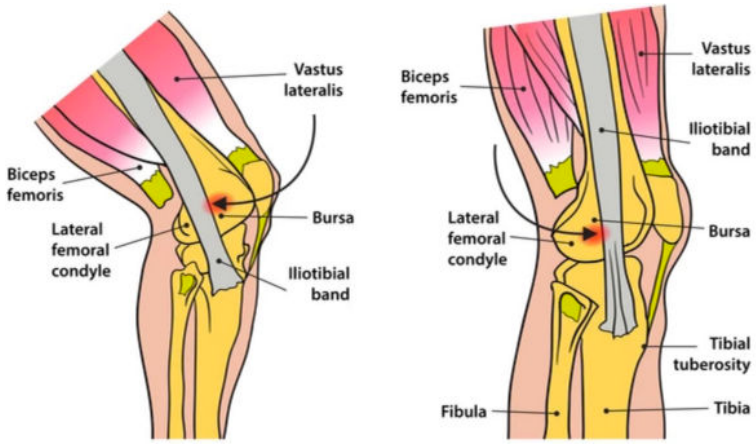
Clinique Paris-Lilas
41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma
166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : chaine lecospfr

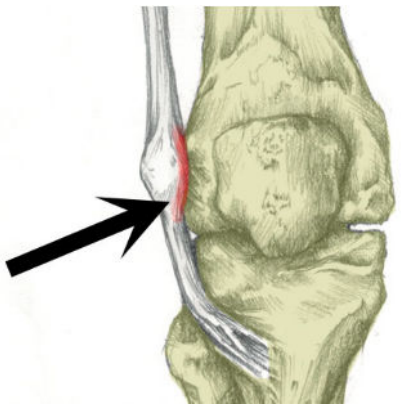
Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525

Dr. Yves ROUXEL
Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport



Les personnes qui en souffrent se plaignent généralement de douleurs vives ou brûlantes juste au-dessus du genou et en externe. La douleur est généralement plus intense au début de l'exercice et a tendance à s'atténuer au fur et à mesure que les muscles se réchauffent. Toutefois, si l'activité se poursuit, la douleur s'aggrave et peut mettre fin à l'activité. La douleur est également plus perceptible lors de la descente ou juste après la phase de frappe du talon lors du cycle de la marche.



Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'apparition du syndrome de la bandelette IT. Les coureurs de trail et les cyclistes sont particulièrement à risque.

Causes extrinsèques :
- mauvaises chaussures
- hauteur de selle de vélo incorrecte
- augmentation rapide du kilométrage
- entraînement en pente

Clinique Paris-Lilas
41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma
166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : chaine lecospfr

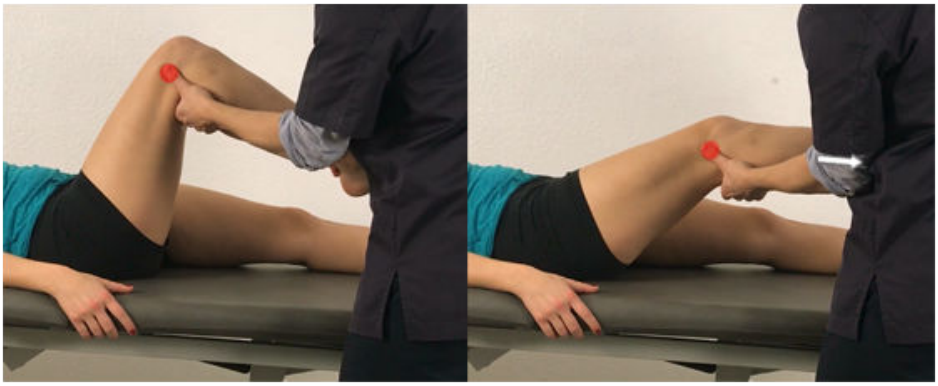
Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525

DR. YVES ROUXEL
Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

Causes intrinsèques :
- large musculature fessière
- genu valgum
- induration de la bandelette

Le syndrome du TFL est confirmé par **le Test de Noble** qui consiste à mettre une pression sur la zone externe du genou et à le mobiliser. Si une douleur survient, il y a 80% de chance qu'il s'agisse du syndrome du TFL. L'échographie ou l'IRM peuvent être utiles et montrent parfois une poche appelée bursite.



En phase aiguë le traitement est médical : en premier lieu, l'activité sportive est modifiée. Les exercices qui nécessitent une flexion-extension du genou sont supprimés. Ce repos relatif nécessite une participation du patient et donc une bonne compréhension « mécanique » du problème.

- Un traitement médicamenteux est prescrit. Il associe la prise d'antalgiques et d'antiinflammatoires.
- Des mesures « locales » sont souvent utiles : pommade ou *patch* anti-inflammatoire, glaçage.
- La rééducation associe physiothérapie, massages transverses profonds et étirements.
- Dans les cas rebelles, une ou deux infiltrations au niveau de la zone d'inflammation sont nécessaires.
- La chirurgie est exceptionnelle…

La reprise de l'activité sportive est autorisée lorsque les exercices d'étirement sont indolores. La reprise est graduelle. Elle s'envisage sur plusieurs semaines.

Pour éviter la récidive, différentes causes de dérèglement sont recherchées et corrigées. La qualité du chaussage est essentielle, sans pronation excessive du pied qui induit une rotation interne de la jambe et prédispose à la pathologie. Des orthèses plantaires (semelles de correction) sont parfois prescrites.

Clinique Paris-Lilas
41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma
166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : chaine lecospfr

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris V)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
RPPS 1003751525

DR. YVES ROUXEL
Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

Concernant la pratique sportive, il faut insister sur les techniques d'échauffement, ne pas sous-estimer l'importance des étirements, corriger le geste sportif douloureux et suivre les règles de diététique et d'hydratation, parfois utiliser une orthèse (genouillère).

Pour en savoir plus :

https://www.youtube.com/watch?v=OF1kGzdtZGs

https://www.youtube.com/watch?v=nOdEM3M7TPo&feature=youtu.be

Clinique Paris-Lilas
41/43 avenue du Maréchal Juin 93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site personnels: docteurrouxel.com et paris-chirurgie-orthopedique.fr
Site Groupe Genou : lilas-genou.fr
Site Clinique : clinique-paris-lilas.com

Clinique de l'Alma
166 rue de l'université 75007 Paris
Tel : 01 45 56 56 00
Site Clinique : clinique-alma.com
Consultations au 160 bis rue de l'Université
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 45 56 97 80
RDV en ligne sur doctolib.fr
You tube docteur : chaine lecospfr