

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : BLESSURES ARTICULAIRES

Marie-Josée Morneau, physiothérapeute

En observant l'anatomie d'un genou, nous constatons qu'il est composé de plusieurs os qui vont se retrouver ensemble. Ils sont maintenus par une capsule et certains ligaments qui vont éviter les mouvements, il y a donc une séparation entre les surfaces. À l'intérieur d'un genou, il y a également des cartilages pour que les os qui se rencontrent puissent bien glisser entre eux. On peut aussi avoir, dans certaines articulations, des ménisques qui sont des coussins qui vont absorber les chocs et qui vont permettre que les surfaces s'épousent mieux entre elles. Le tout baigne dans un liquide qui permet une bonne lubrification, un bon glissement au niveau des mouvements.

Dans certaines circonstances, il est possible de blesser ces structures. Une douleur localisée ou bien plus diffuse au niveau de l'articulation peut donc être ressentie. Une enflure apparaîtra aussi fort probablement. D'ailleurs, celle-ci s'observera à l'œil et si elle se maintient, elle limitera certainement les mouvements de l'articulation, ce qui réduira sa fonction.

Ainsi, dans une telle situation, l'important est de rencontrer un professionnel de la physiothérapie. Ce dernier a les compétences pour identifier les structures qui pourraient être blessées. Il établira alors un plan d'action et dirigera le traitement. Certains mouvements seront enseignés au cours du traitement et le professionnel pourra bouger l'articulation concernée.

Le professionnel utilisera des modalités pour réduire la douleur et l'enflure. Il est également possible que des exercices soient enseignés pour être effectués en dehors des séances de physiothérapie. De plus, de nombreux conseils et renseignements seront remis au patient afin de l'aider à identifier les choses à faire ou à éviter afin d'améliorer sa situation.