

Syndrome de l'essuie glace
=
Syndrome de la bandelette
ilio-tibiale

PLAN

- Anatomie
- Présentation clinique
- Origine
- Physiopathologie
- Diagnostic
- Diagnostics différentiels
- Bilan
- Traitement



Syndrome bandelette ilio-tibiale

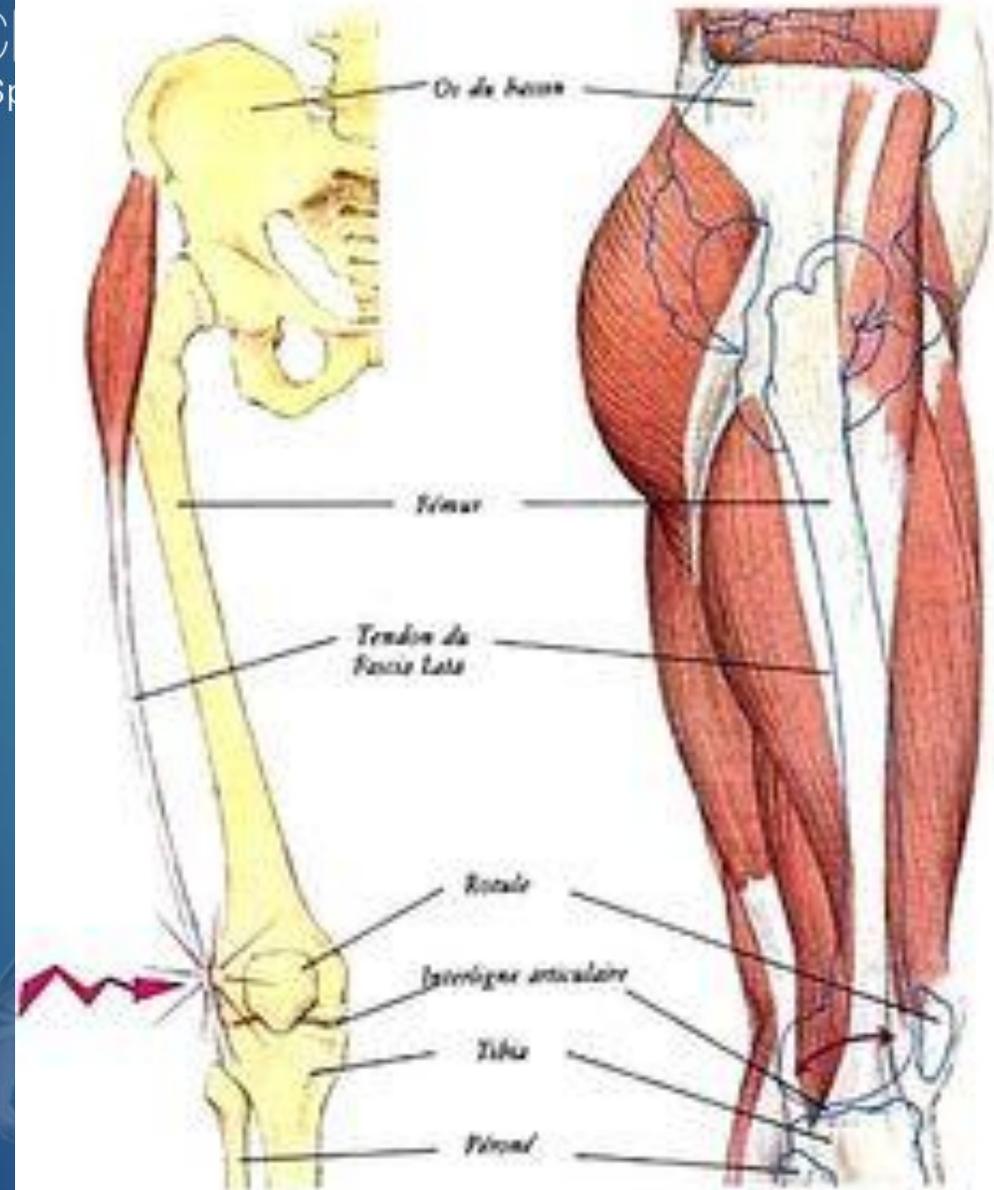
- Pathologie fréquente
- **Coueurs de fond** (1ère cause de douleurs latérales du genou), **cyclistes**, (haltérophilie)



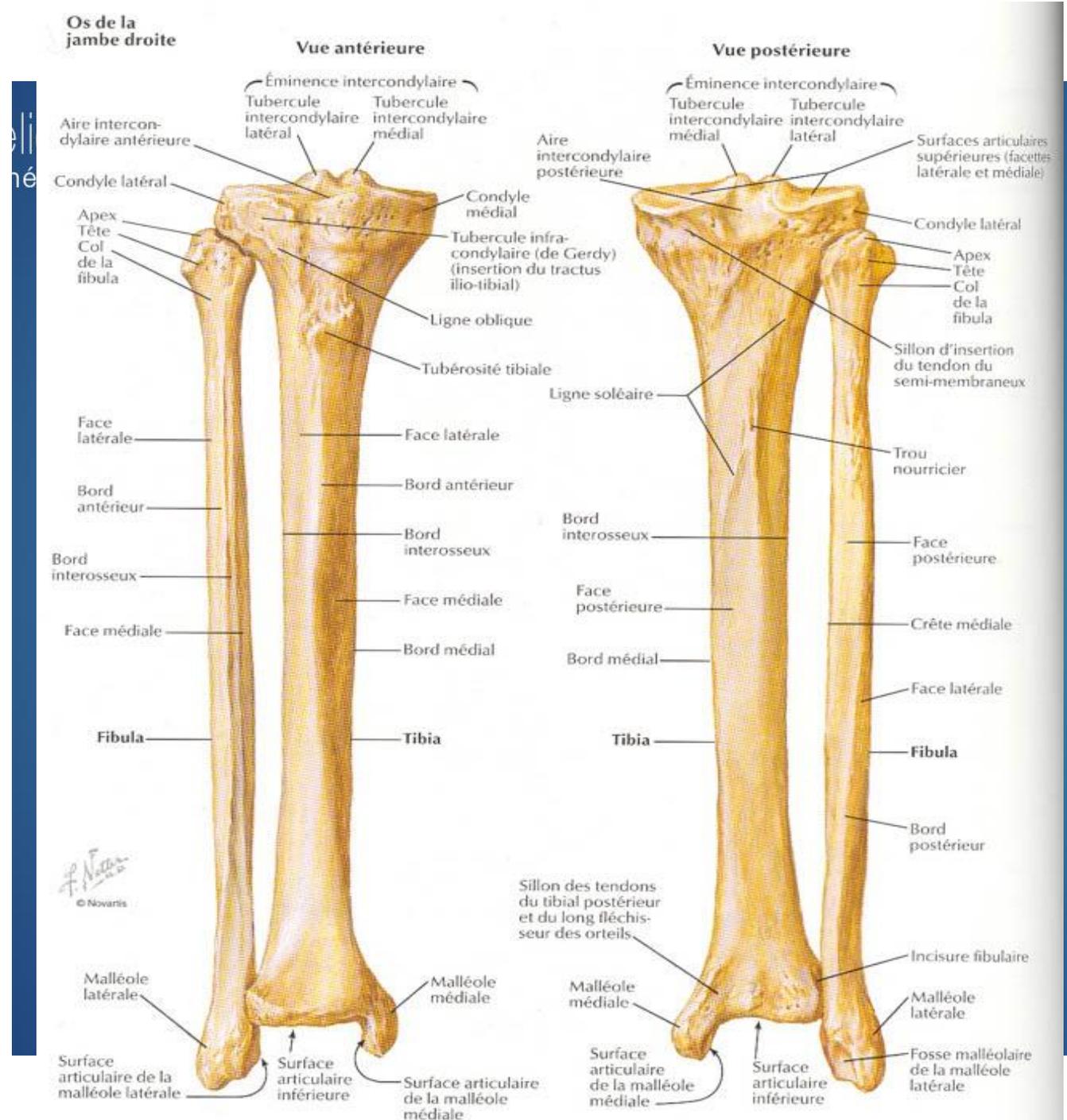
Un peu d'anatomie

Origine: EIAS

lien C
générale & Sp



Terminaison: Condyle latéral du tibia (tubercule de Gerdy)



Présentation

- Douleur **face externe** du genou avec irradiation possible face externe de la cuisse:
 - Liée à la durée de l'entraînement
 - Majorée en terrain vallonné (trail!!!)
 - Douleur **de + en + précoce** jusqu'à la vie de tous les jours
 - Marche jambe tendue
 - **Pas de modification après une longue période de repos**

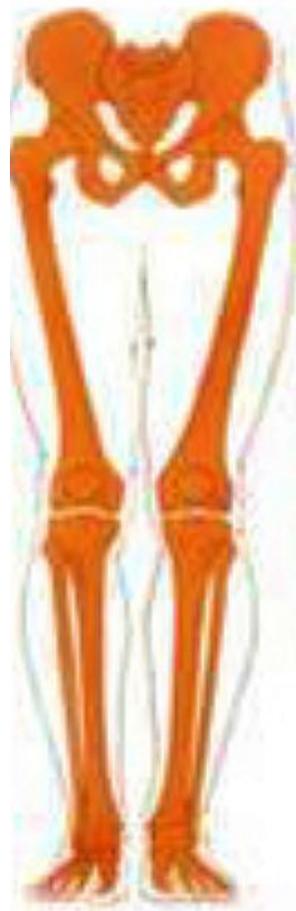


Origine

- Changement de sport/reprise (mise) au sport
- Modification du volume d'entraînement
- Type d'entraînement:
 - Asphalte, côté de la route
 - Longues descentes en montagne
- Usure des chaussures (bord externe)
- **Absence de stretching !!!**
- FF: pied creux, genu varum
- Tendinopathie et/ou **bursite** (30% des cas)



Favorisé par
genu varum



NORMAL



GENU VARUM

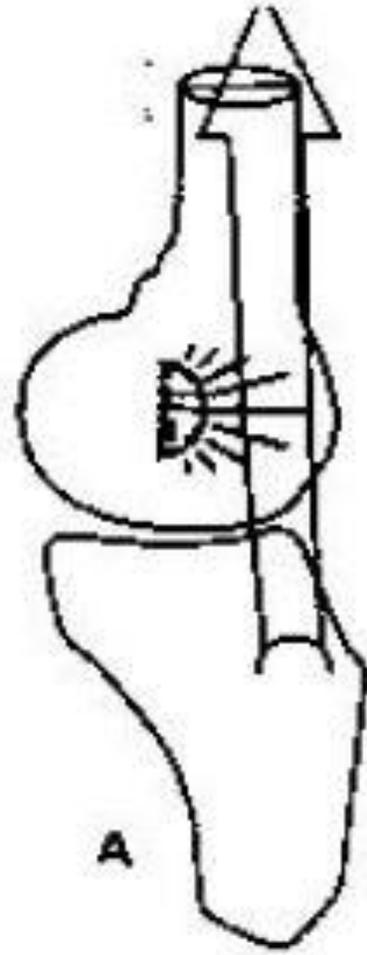


GENU VALGUM

Flexions-extensions du genou

- **Conflits répétés lors de la flexion-extension entre le bord postérieur de la BIT et le condyle externe du femur**
- Répétition du geste
 - Microlésions du tendon
 - +/- bursite de la bourse séreuse située entre la bandelette et la condyle





A

Extension



B

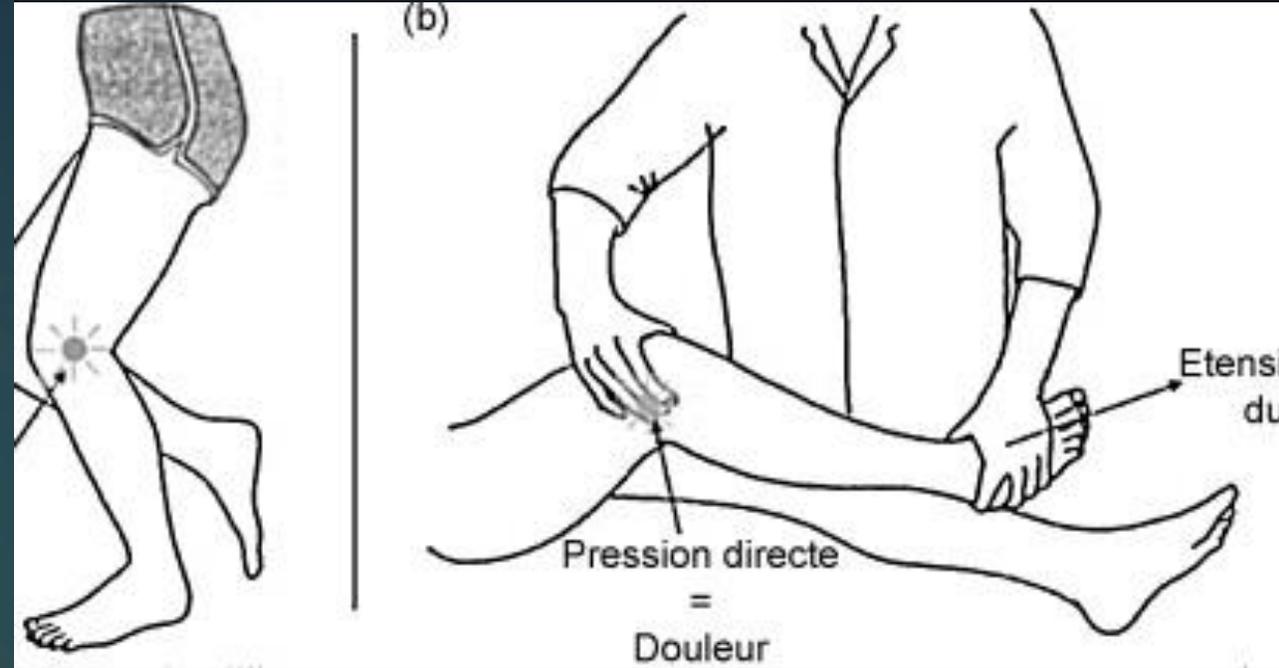
40° de flexion



C

90° de flexion

Diagnostic clinique



- Test de Renne (jogging avant consultation)
- Test de Noble

Diagnostiques différentiels

- Lésion du cartilage

- Lésion méniscale externe

- Tendinopathie (muscle biceps femoral, poplité)

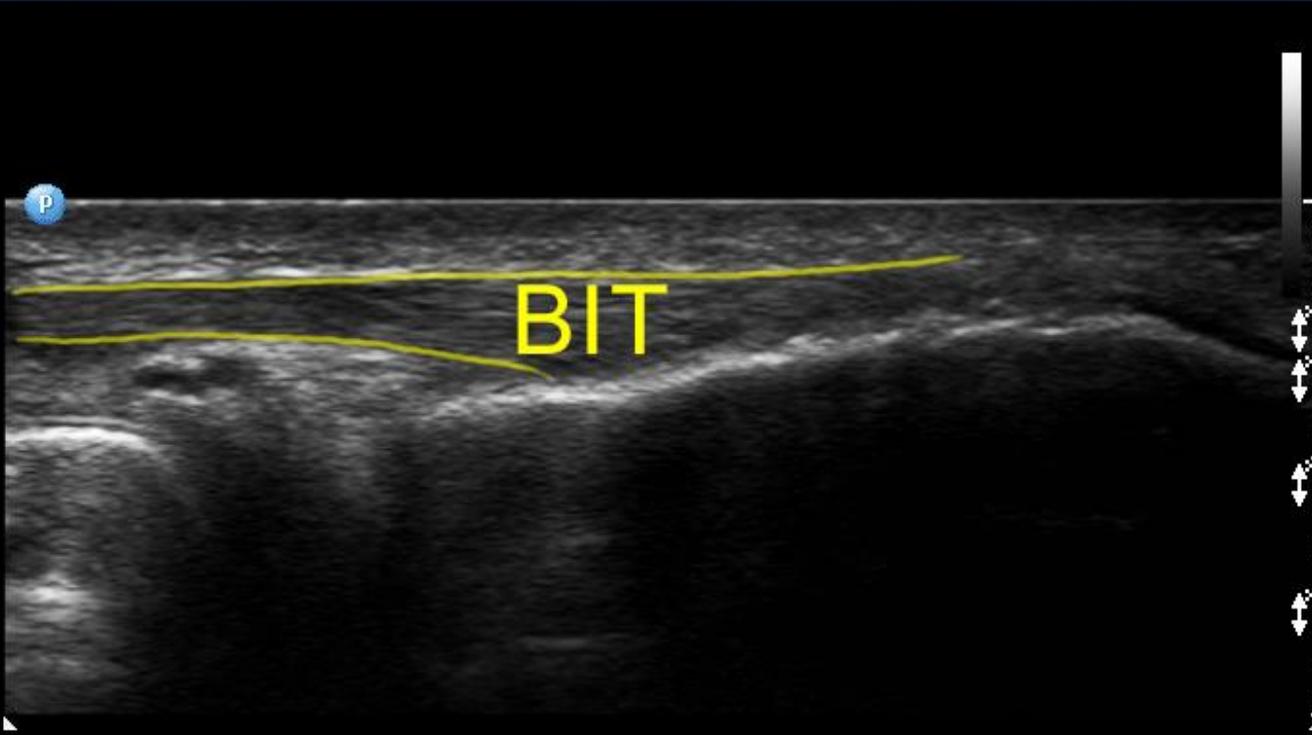
- Fracture de fatigue du plateau tibial externe



PHILIPS PHYSIOGRAPHIE MI 0.8 7/2/2015
07-2015 ECOLE DE READAPTATION TIS 0.1 10:25:29 AM

Knee
L12-5
26Hz
2cm

2D
F5
Gn 70
232dB/C6
G/3/3



G
P R
5.0 12.0

Confirmation
diagnostique:
Echographie

Traitement médical

- Repos sportif relatif (+/- 3 semaines)
- Cryothérapie
- Anti-douleurs, AINS



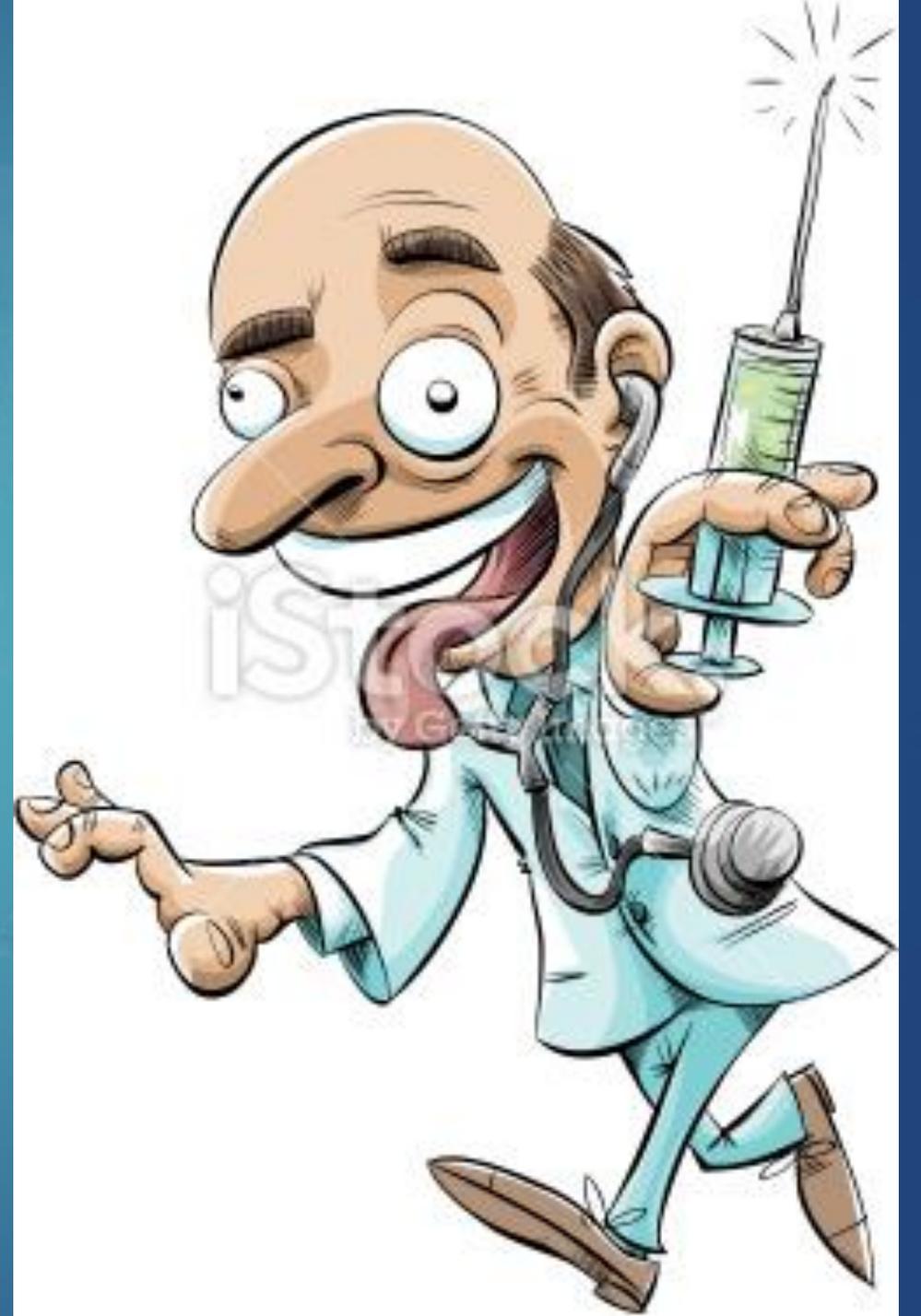
Traitement médical: Kinésithérapie

- Physiothérapie
- MTP, (ondes de choc)
- **Stretching global !!!**



Traitement médical

- **Infiltrations** de corticoïdes
(2 à 3)
(+/- sous échographie)
- (Toxine botulique)



Traitement médical: prévention

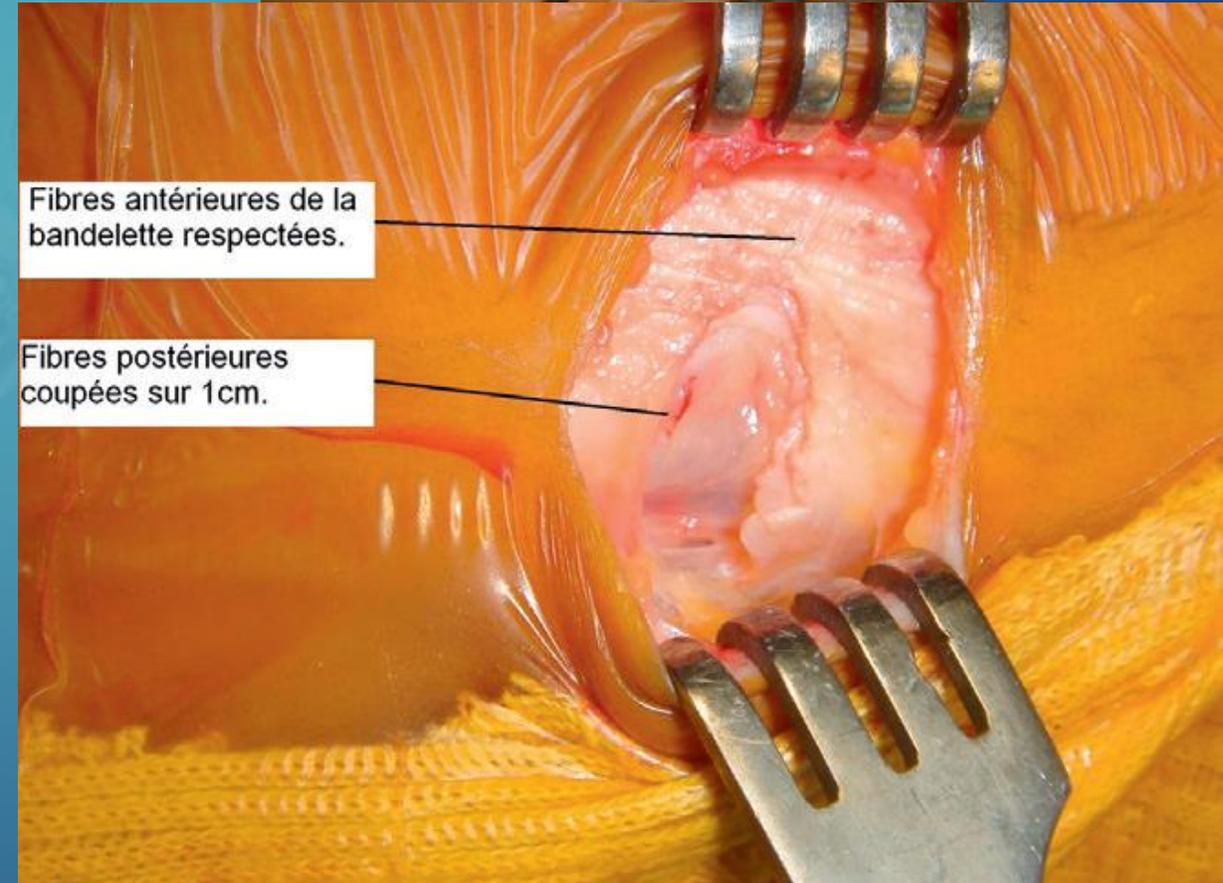
- **Semelles orthopédiques, changement de chaussures**
- Reprise progressive sur terrain souple et plat
- Modification de l'entraînement (régularité, progressivité, moins de dénivelé, **stretching**, entraînement croisé!!! (Triathlon))

Traitement chirurgical: indication

- Si échec du traitement médical après 6 mois

Traitement chirurgical: techniques

- Rugination de la saillie condylienne
- Bursectomie
- Plastie d'allongement par section partielle de la bandelette iliotibiale
- Possibilité de voie arthroscopique (lésions associées)



Traitement chirurgical: suivi post opératoire

- Chirurgie “one day”
- Pas d’immobilisation
- Kinésithérapie post opératoire
- Reprise 8 semaines après chirurgie



Traitement chirurgical: bons résultats

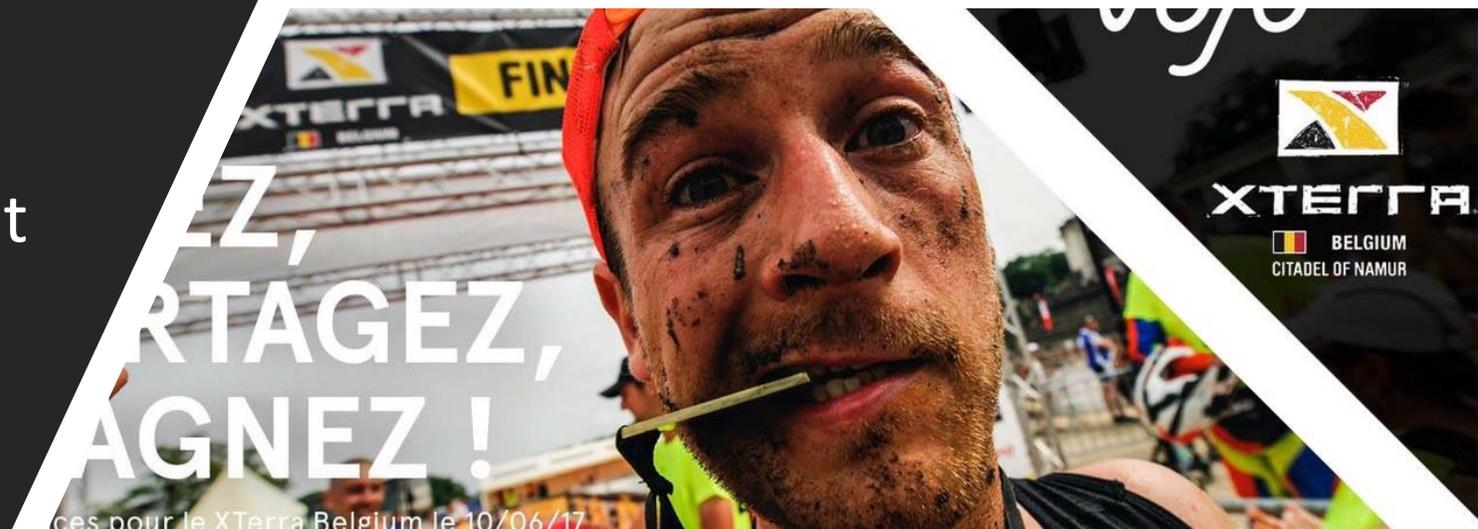
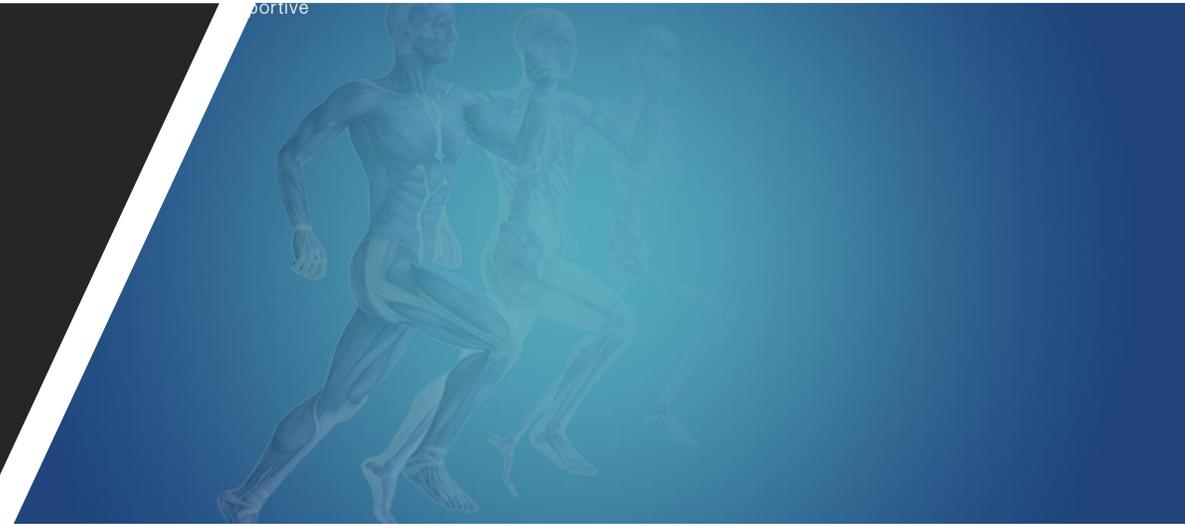
Tableau 115.3. Résultats des traitements à ciel ouvert des syndromes de la bandelette iliotibiale.

Auteurs	Technique	Recul	Nombre de cas	Résultats
Holmes [45]	Excision de la partie postérieure de la BIT	8 mois	21	81 % retour au niveau initial
Noble et al. [74]	Section des fibres postérieures	2–16 mois	9	8/9 retour à la course
Drogset et al. [22]	Section des fibres postérieures		45	84 % bons et excellents résultats
Martens et al. [65]	Excision de la partie postérieure de la BIT	24,5 mois	19	100 % satisfaits
Sangkaew [91]	<i>Pie crust ITB</i>		1	
Barber [7]	Plastie en Z	75 mois	8	100 % disparition des douleurs

BIT : bandelette iliotibiale.

Take home message

- Course à pied +++, Cyclisme
- Pathologie de surcharge // Technopathie
- Traitement médical
- Prévention: entraînement et **stretching !!!**



Pr Kaux J.-F., Certificat interuniversitaire en médecine du sport. UCL-ULg, 2014-2015

Chanussot J.-C., Danowski R.-G. Traumatologie du sport 8^{ème} édition 2012 326-329

Neyret P., Demey G., Servien E., Lustig S. Traité de chirurgie du genou 2012; 126-127

Mezzadri G., Servien E., Lustig S., Neyret P. Intérêt de l'arthroscopie du genou dans le traitement du syndrome de la bandelette iliotibiale Journal de Traumatologie du Sport 2010; 27: 4-9

Bibliographie