

La maladie d'Osgood-Schlatter : qu'est-ce que c'est et comment la traiter ?

La maladie d'Osgood-Schlatter est une affection du genou qui touche principalement les enfants et les adolescents sportifs, surtout les garçons. Elle se caractérise par une douleur et un gonflement au niveau de la tubérosité tibiale antérieure, c'est-à-dire la saillie osseuse située sous la rotule. Cette douleur est due à une inflammation du cartilage de croissance de cette zone, qui subit des microtraumatismes répétés à cause de la traction du tendon rotulien lors des activités physiques.

La maladie d'Osgood-Schlatter apparaît généralement entre 10 et 15 ans, pendant les poussées de croissance ou la puberté. Elle peut toucher un seul ou les deux genoux, et dure en moyenne quelques mois, mais parfois jusqu'à la fin de la croissance. Elle est plus fréquente chez les jeunes qui pratiquent des sports impliquant des sauts, des courses ou des changements de direction, comme le football, le basket-ball, le volley-ball ou la danse.

Le diagnostic de la maladie d'Osgood-Schlatter repose essentiellement sur l'examen clinique. Le médecin palpe le genou et recherche une sensibilité, un gonflement ou une bosse au niveau de la tubérosité tibiale antérieure. Il peut aussi demander au patient de fléchir et d'étendre le genou, ce qui provoque souvent une douleur. Une radiographie n'est pas indispensable, mais elle peut être utile pour éliminer d'autres causes de douleur du genou ou pour évaluer le degré d'atteinte du cartilage de croissance.

Le traitement de la maladie d'Osgood-Schlatter vise à soulager la douleur et à favoriser la guérison du cartilage. Il repose principalement sur le repos sportif, c'est-à-dire l'éviction momentanée ou la réduction des activités qui sollicitent le genou. Pour ma part, je suspends toutes les activités si nécessaire mais toujours avec le laps de temps le plus court possible, puis je fais reprendre les activités en club progressivement, puis les activités scolaires. Cela pour ne pas reprendre à 100% après une longue interruption, ce qui est source de rechute.

Il faut éviter les mouvements brusques ou violents du genou, comme les sauts ou les accélérations. Il faut aussi éviter les positions prolongées en flexion du genou, comme l'agenouillement ou l'accroupissement.

En cas de douleur modérée, on peut appliquer de la glace sur le genou pendant 15 à 20 minutes, plusieurs fois par jour. On peut aussi prendre des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires, comme le paracétamol ou l'ibuprofène, en respectant les doses et les précautions d'emploi. Il est déconseillé d'utiliser des pommades ou des gels anti-inflammatoires locaux, car ils peuvent irriter la peau. On peut aussi avoir recours à la mésothérapie.

En cas de douleur intense ou persistante, on peut avoir recours à des moyens plus spécifiques, comme le port d'une attelle ou d'une genouillère pour immobiliser le genou, l'injection locale de PRP pour réduire l'inflammation, ou la chirurgie pour retirer un fragment osseux détaché ou fixer le cartilage de croissance. Ces traitements sont toutefois rarement nécessaires.

La prévention de la maladie d'Osgood-Schlatter passe par une bonne hygiène de vie et une pratique sportive adaptée. Il faut veiller à avoir une alimentation équilibrée et suffisamment riche en calcium et en vitamine D pour renforcer les os. Il faut aussi s'échauffer correctement avant chaque séance de sport, et faire des étirements après l'effort. Il faut également choisir des chaussures adaptées au sport pratiqué, et éviter les terrains trop durs ou irréguliers.

La maladie d'Osgood-Schlatter est une affection bénigne du genou qui se résorbe spontanément avec le temps. Elle ne laisse généralement pas de séquelles fonctionnelles, mais peut parfois entraîner une bosse résiduelle au niveau du genou, sans conséquence sur la mobilité articulaire. Il est important de respecter le repos sportif et de consulter un médecin en cas de douleur persistante ou de complication.

Sources :

- Syndrome d'Osgood-Schlatter : symptômes, causes, traitements. Passeport Santé. <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=syndrome-osgood-schlatter-causes-symptomes-traitement>
- Maladie d'Osgood-Schlatter. Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_d%27Osgood-Schlatter
- Maladie d'Osgood-Schlatter. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/fr/professional/p%C3%A9diatrie/troubles-osseux-chez-enfant/maladie-osgood-schlatter>
- Maladie d'Osgood-Schlatter. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-infantiles/maladies-osseuses-chez-l%27enfant/maladie-d-osgood-schlatter>
- Syndrome d'Osgood Schlatter. Institut de kinésithérapie - Paris. <https://www.institut-kinesitherapie.paris/pathologies/douleurs-blessures-genou-et-jambe/pathologies-genou/syndrome-osgood-schlatter/>