

# Osgood-Schlatter

## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une excroissance douloureuse de l'os de la jambe (le tibia), juste en dessous du genou. C'est l'une des causes les plus courantes de douleurs aux genoux chez les enfants et les adolescents en pleine croissance qui pratiquent un sport. Surtout dans les sports qui impliquent de courir et de sauter.

## Pourquoi cela se produit-il ?

Cela est probablement dû à une tension excessive des muscles de la face antérieure de la cuisse (quadriceps), qui s'attachent au tibia sous le genou.

## Quels sont les symptômes ?

L'enfant se plaint d'une douleur à cet endroit. Celle-ci peut varier d'une douleur légère à une douleur qui l'empêche de pratiquer toute activité sportive. La douleur peut apparaître et disparaître pendant quelques années et, en général, elle disparaît lorsque l'enfant cesse de grandir.

## Comment la traiter ?

Lorsque la douleur apparaît, il faut appliquer de la glace sur la zone après avoir pratiqué le sport.



Il peut également être utile de mettre un bandage autour de la jambe à hauteur du point douloureux. Si cela ne suffit pas, l'enfant devra alors se reposer pendant quelques jours et arrêter l'activité sportive qui provoque la douleur. Si nécessaire, votre médecin vous prescrira un analgésique tel que l'ibuprofène.

Après quelques jours de repos (parfois quelques semaines) et lorsque la douleur a disparu ou s'est considérablement atténuée, l'activité sportive peut être reprise progressivement.

Il faudra renforcer les muscles de la jambe, toujours bien s'étirer et éviter les entraînements excessifs.



## Comment cela évolue-t-il ?

À mesure que votre enfant grandira et cessera de grandir par à-coups, les douleurs disparaîtront.

Au fil des ans, votre enfant continuera certainement à avoir une protubérance plus prononcée du tibia sous le genou, mais cela ne lui fera plus mal et ne lui posera certainement plus jamais de problème.