



## Fracture du genou

🕒 paru le 21/03/2022 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 14/04/2022 • dernière vérification de mise à jour le 21/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le genou, c'est l'articulation entre la cuisse et la jambe :

- l'os de la cuisse est le fémur ;
- les os de la jambe sont
  - le tibia, l'os le plus gros, du côté intérieur,
  - le péroné (la fibula), l'os le plus fin, du côté extérieur ;
- le petit os triangulaire à l'avant est la rotule.

Vous pouvez vous fracturer un ou plusieurs de ces os. Cela se produit généralement à la suite d'une chute, d'un accident de sport ou un accident de la route.

La fracture peut être déplacée ou non déplacée, et éventuellement compliquée (complexe) :

- déplacée ou non déplacée :
  - non déplacée: les fragments osseux sont toujours alignés les uns par rapport aux autres ;
  - déplacée: les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres.
- compliquée (complexe) lorsqu'il existe plus de 2 fragments osseux ou que les tissus voisins sont également touchés, comme par exemple les vaisseaux ou les nerfs.

Les fractures du genou sont plutôt rares.

### Comment la reconnaître ?

Après une chute ou un accident :

- votre genou continue de vous faire mal ;
- marcher est difficile ou impossible ;
- fléchir et étendre la jambe est difficile ;
- vous entendez des craquements dans le genou en le bougeant ;
- le genou est généralement gonflé et bleu et peut être chaud.

Souvent, en plus de la fracture, vous avez d'autres lésions :

- une déchirure de la capsule articulaire ;
- une déchirure d'un ou plusieurs ligaments ;
- une déchirure du ménisque.

C'est pourquoi, il est souvent difficile de savoir exactement quel est le problème.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le principal examen est une radiographie du genou. Cela permet au médecin de confirmer le diagnostic et d'évaluer la gravité de la fracture.

La fracture semble compliquée (complexe) ?

Dans ce cas, une opération est nécessaire. Avant l'opération, vous passez un scanner (CT-scan). Il permet au chirurgien de choisir le type d'opération.

### Que pouvez-vous faire ?

Votre genou vous fait mal après un accident ?

- Utilisez votre genou le moins possible.
- Mettez une poche de glace sur votre genou.
- Glissez des coussins sous votre genou, pour le soutenir.
- Utilisez une béquille jusqu'à ce que le diagnostic correct soit posé.

Si vous ne pouvez plus vous appuyer sur votre jambe et si vous ne pouvez plus plier ou étendre complètement le genou, contactez votre médecin.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de

- l'endroit de la fracture ;
- du degré de déplacement des fragments d'os les uns par rapport aux autres.

### Fracture de la rotule

- Fracture non-déplacée
  - Une opération n'est pas nécessaire ;
  - Vous portez une attelle pendant 4 semaines pour limiter les mouvements du genou.
- Fracture déplacée ou complexe
  - Une opération est nécessaire ;
  - Après l'opération, vous devez également porter une attelle.

### Fracture du tibia

- Faible déplacement minimal des fragments d'os (1 à 2 mm)
  - Une opération n'est pas nécessaire ;
  - Si votre genou est gonflé, votre médecin aspire le sang du genou à l'aide d'une seringue (ponction). Cela permet aussi de soulager la douleur.
  - Vous portez une attelle pendant 4 semaines pour limiter les mouvements du genou.
- Autres fractures du tibia
  - Une opération est nécessaire. Le moment et le type d'opération dépendent du type de fracture et de la gravité des lésions des tissus voisins.
  - Après l'opération, vous aurez besoin de kinésithérapie (*voir plus loin*).

### Fracture du péroné (fibula)

- Une fracture du péroné est rarement isolée et s'accompagne généralement d'autres lésions.
- Le traitement consiste à placer un bandage élastique depuis le pied jusqu'au creux du genou.

### Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner

- pendant la période d'immobilisation : c'est la période pendant laquelle vous devez éviter d'utiliser la partie de votre corps où se trouve *la fracture / la luxation* ;
- pendant la période de rééducation.

### Période d'immobilisation

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils :

- pour vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;
- pour vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que ça ne touche qu'une partie de votre corps ;
- pour empêcher que d'autres problèmes arrivent à cause de la fracture, de l'opération ou de l'immobilisation (prévenir les complications).

Votre kinésithérapeute vous explique aussi les étapes de la rééducation.

### Période de rééducation

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une évaluation globale de votre situation. Il vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il établit avec vous un plan de rééducation. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin.

Le but de la rééducation est que votre genou et l'ensemble de votre jambe fonctionnent à nouveau comme avant, et même peut-être mieux. Votre kinésithérapeute vous propose des exercices pour retrouver :

- votre mobilité ;
- assez de force pour faire bouger et contrôler vos articulations ;
- l'équilibre nécessaire pour rester debout, marcher ou courir.

Les exercices servent aussi à éviter une nouvelle fracture .

La rééducation a pour but de vous permettre de reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales ...

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

### En savoir plus ?

- [Anatomie du genou : fémur, rotule, tibia et fibula \(image\) – Larousse](#)
- [Mon enfant va passer une radio – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer un scanner – Sparadrap](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [Scanner \(CT-scan\) – Hôpital Erasme](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Fractures du genou' \(2000\), mis à jour le 26.06.2017 et adapté au contexte belge le 17.01.2020 – ebpracticenet](#)