



## Déchirure du ménisque

🕒 paru le 08/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

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 ?

Les ménisques sont des petits disques cartilagineux dans l'articulation du genou. Ils ont plusieurs rôles, le premier est celui d'amortir les chocs, lors des sauts par exemple. Ils augmentent aussi la stabilité du genou en améliorant le contact entre les surfaces articulaires. Il y a 2 ménisques dans chaque genou, un externe et un interne.

Un ménisque peut se déchirer soudainement après un mouvement de rotation forcé de la jambe. C'est ce qu'on appelle une déchirure traumatique. Ce type de lésion est relativement fréquent lors de la pratique du football.

Parfois, il n'y a pas de traumatisme apparent et la déchirure est due à l'usure, c'est la déchirure dégénérative. Elle arrive plus fréquemment chez les personnes pratiquant un sport qui sollicite beaucoup les genoux (course à pied, sports de sauts,...) mais aussi chez les personnes âgées.

### Chez qui et à quelle fréquence ?

Chaque année, 60 à 70 personnes environ sur 100 000 ont une déchirure du ménisque. Cela arrive plus souvent aux hommes. Les déchirures traumatiques s'observent généralement vers l'âge de 20 à 30 ans, les déchirures dégénératives entre l'âge de 40 et 60 ans, et davantage chez les hommes.

### Comment la reconnaître ?

Si, après un puissant mouvement de rotation du genou, vous ressentez une douleur soudaine à l'intérieur (le plus souvent) ou à l'extérieur du genou, il peut s'agir d'une déchirure du ménisque. Parfois, le genou peut se bloquer ou gonfler. Vous pouvez également avoir la sensation que votre genou lâche.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Dans la plupart de cas, une déchirure du ménisque sera suspectée sur la base de votre récit. Le signe caractéristique est une douleur à la pression au niveau de l'interligne articulaire c'est-à-dire au point de rencontre entre l'os de la cuisse (fémur) et l'os de la jambe (tibia). Il existe plusieurs tests, que votre médecin connaît, qui permettent de diagnostiquer de manière plus précise une lésion méniscale.

Si le médecin suspecte une déchirure du ménisque et que la guérison ne survient pas spontanément, il vous orientera vers un spécialiste pour des examens complémentaires. Un examen d'IRM peut aider à évaluer la gravité de la déchirure.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez mal au genou, si votre genou se bloque ou gonfle, que ce soit ou non suite à un mouvement de rotation,

consultez un médecin. Les plaintes liées à une déchirure du ménisque diminuent souvent d'elles-mêmes. Les examens complémentaires ne sont donc pas nécessaires au début. Mais vous devrez peut-être attendre 3 mois avant la disparition des symptômes.

### Que peut faire votre médecin ?

Certaines déchirures du ménisque guérissent spontanément. Dans les cas légers, les antidouleurs, les anti-inflammatoires (par exemple l'ibuprofène ou le naproxène) et les exercices de renforcement des muscles à l'avant de la cuisse (quadriceps) suffisent.

Il est parfois nécessaire de retirer une partie du ménisque ou de le recoudre. Pour ce faire, le médecin généraliste vous orientera vers un spécialiste. Cette intervention relativement bénigne, se fait par arthroscopie, c'est-à-dire que le chirurgien ne va pas ouvrir votre genou mais fera seulement quelques petites incisions nécessaires au passage de ses instruments.

### En savoir plus ?

- [Ménisques \(image\) - Larousse](#)
- [IRM - Hôpital Erasme ULB](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Naproxène - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Arthroscopie pour une opération au genou - CHU Montréal](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Fissure du ménisque' \(2000\), mis à jour le 21.07.2017 et adapté au contexte belge le 15.02.2019 - ebpracticenet](#)