

ORTHÈSE - TRIZONE KNEE

**BLESSURE DU GENOU ET REPRISE  
D'ACTIVITÉ GRÂCE À LA TRIZONE KNEE**

Le genou, articulation intermédiaire du membre inférieur, est soumis à de fortes contraintes latérales lors de la pratique sportive. Son intégrité permet de réaliser sans appréhension des gestes rapides, explosifs comme les sauts, les changements de direction, les sprints ou bien répétitifs comme les squats, le vélo ou le jogging.

Le genou présente 2 articulations distinctes, celle entre le fémur et le tibia et celle entre la rotule et le fémur. Ces deux articulations sont solidement stabilisées par des ligaments et des ailerons.

Tout le monde a entendu parler des ligaments latéraux et croisés qui soutiennent et stabilisent l'articulation fémoro-tibiale. La rotule, elle, est stabilisée au fémur par des ailerons internes et externes. Ancrée au tibia par le tendon rotulien.

Ce bel édifice se trouve fragilisé après divers traumatismes en particulier l'entorse. Cette pathologie fréquente dans le milieu sportif lèse le ligament et altère la stabilité du genou. Il s'ensuit très souvent une perte de confiance dans son articulation. Une sensation désagréable de dérobement ou d'instabilité freinant et retardant la reprise de l'activité physique.

Autre instabilité majeure du genou, la subluxation externe de la rotule que l'on retrouve souvent chez l'adolescente. La jeune fille ressent souvent une douleur vive avec la forte impression que sa rotule se déjette vers l'extérieure. Cette pathologie engendre régulièrement l'arrêt du sport.

Pas toujours d'origine dysplasique (anatomie anormale), cette instabilité peut être un trouble musculaire par déséquilibre entre le vaste médial et latéral.

En dehors des traumatismes graves (lésion du pivot central) qui peuvent nécessiter une intervention chirurgicale, il existe de nombreux cas où la kinésithérapie et ses adjuvants suffisent à restaurer les qualités premières du genou. Associé à la rééducation proprioceptive, le renforcement musculaire adapté est un élément majeur du traitement. En complément des séances de kinésithérapie, on pratiquera un programme d'électrostimulation des muscles de la cuisse progressivement dynamique afin d'accélérer la récupération du volume et de la force musculaire. Ces programmes seront sensiblement différents selon le niveau sportif du blessé (réhabilitation classique avec des programmes de type RENFORCEMENT ou des programmes sport).



Un des temps forts de la rééducation est la reprise de l'activité sportive, redonner la confiance par le port de l'orthèse Trizone knee semble judicieux à ce stade. Elle propose 3 zones de compression stratégiquement placées :

- 1) Une zone de stabilité renforcée par l'adjonction des bandes de silicone fournissant un support modéré à l'articulation.
- 2) Une zone de compression améliorant la circulation sanguine et l'oxygénation tissulaire.
- 3) Une zone de confort fournissant un support léger pour un ajustement précis sans entraver la mobilité.

Elle est ergonomique grâce à ses bandes de silicone intégrées qui améliorent la proprioception. Ses fibres tricotées élastiques permettent un ajustement anatomique parfait tout en évacuant l'excès d'humidité. L'ajout de fibres en charbon de bambou naturelles permet la régulation de la température et l'élimination des odeurs.



Si dans les suites d'une entorse, l'orthèse Trizone Knee accompagnera l'athlète dans les premières semaines de reprise avec un sevrage progressif, dans l'instabilité rotulienne elle pourra être utilisée durablement voire systématiquement au cours des activités sportives tant que le déséquilibre musculaire persiste.



## ETUDES SCIENTIFIQUES

L'orthèse Compex Trizone Knee a fait l'objet de 2 études scientifiques en 2016.

La première étude a été réalisée sur des sportifs amateurs qui souffraient de douleur du genou (syndrome fémoro-patellaire), pathologie très fréquente et handicapante chez tous les types de sportifs, en commençant par la jeune adolescente.

Il en ressort que l'orthèse Compex Trizone Knee apporte un bienfait notable dans la réduction de la douleur au niveau rotulien. On peut donc conseiller aux sportifs de loisir le port de ce type d'attelle dans la pratique de leur sport ainsi que dans la vie quotidienne.

*Effects of prophylactic knee bracing on knee joint kinetics and kinematics during netball specific movements (Jonathan K. Sinclair, Hayley Vincent, Jim D. Richards)*

La seconde étude concerne des athlètes d'un niveau supérieur et il en ressort que le port de l'orthèse semble apporter une stabilité plus importante dans la pratique sportive : amélioration de la proprioception, certainement dû à la pression exercée sur le tissu cutané. Il semble aussi que l'orthèse joue un rôle dans le contrôle des rotations.

*Influence of a knee brace intervention on perceived pain and patellofemoral loading in recreational athletes (Jonathan K. Sinclair, James Selfe, Paul J. Taylor, Hannah F. Shore, Jim D. Richards)*

Fiche réalisée par Thierry Serenari, kinésithérapeute, fédéral escalade, référent scientifique Compex.

# Compex®

Your intelligent training partner

## WWW.COMPEX.INFO

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE