

Des conseils d'expert – Qu'est-ce qu'un ménisque?

Article / Le 8 septembre 2015

Q : Je joue au hockey-balle intersections trois fois par semaine. Il y a deux mois, pendant une partie, j'ai ressenti une vive douleur au moment où j'ai effectué une rotation sur le genou gauche. Quoique mon genou n'ait pas enflé, je ressens toujours une douleur interne. Je peux marcher, faire du vélo et nager sans problème, mais lorsque je cours, m'accroupis, m'agenouille ou effectue une rotation sur le genou, cela me fait mal. Un ami pense que je souffre d'une blessure au ménisque. Qu'est-ce qu'un ménisque? Pensez-vous qu'il est possible que j'aie une blessure au ménisque?

— Ltv Déchiré

Cher Ltv Déchiré,

Je suis vraiment désolé d'apprendre que vous vous êtes blessé. Les ménisques sont des disques cartilagineux en forme de « c » que l'on trouve au plus profond du genou. Nous en avons deux par genou. Le ménisque intérieur est nommé ménisque interne ou médial, tandis que celui à l'extérieur du genou est nommé ménisque externe ou latéral. Les ménisques exécutent plusieurs fonctions importantes :

- ils absorbent le choc pour réduire la charge d'impact exercée sur d'autres structures du genou;
- leur forme aide à stabiliser le genou;
- ils aident à faciliter le mouvement du genou.

Les blessures au ménisque sont très communes et sont presque toujours causées par l'un de deux mécanismes. La cause la plus courante est de se faire une entorse au genou avec le pied planté fermement par terre – c'est ce que vous avez fait. La deuxième est attribuable à la dégénération du ménisque causée par le vieillissement. Avec l'âge, nos ménisques viennent de plus en plus fragiles et peuvent se fendre lorsqu'on exécute une tâche aussi simple que descendre une marche.

Les symptômes d'une blessure au ménisque comprennent la douleur lorsqu'on s'accroupit, qu'on s'agenouille ou que l'on effectue une rotation sur le genou, et il y a peu ou pas d'enflure au niveau du genou. Le genou peut produire un bruit sourd ou sec lorsqu'on exécute certains mouvements. Les personnes qui ont une blessure au ménisque peuvent avoir l'impression que leur genou est instable. À l'occasion, un ménisque déchiré peut se déplacer et se coincer dans la jointure. Lorsque cela se produit, la personne peut avoir l'impression que son genou est immobilisé. Certaines personnes ayant une blessure au ménisque peuvent courir, faire du vélo et nager, tandis que d'autres trouvent ces activités trop pénibles.

De nombreuses blessures au ménisque guérissent avec le temps, lorsqu'on prend soin d'éviter les activités aggravantes et que l'on suit des traitements de physiothérapie. Lorsque ces blessures ne réagissent pas à des traitements modérés, une chirurgie arthroscopique est souvent nécessaire pour réparer ou retirer les morceaux endommagés.

Au bout du compte : vos antécédents me poussent à croire que vous souffrez d'une déchirure du ménisque médial. Je vous encourage à vous faire évaluer par votre fournisseur de soins de santé afin que ce dernier puisse établir un diagnostic adéquat et vous traiter. Je sais que vous aimez jouer au hockey-balle, mais vous devez trouver d'autres façons de vous tenir en forme jusqu'à ce que vous soyez entièrement rétabli. L'exercice, c'est la santé!

— Dr Darrell Menard, M.D., diplômé en médecine sportive

Pour obtenir de plus amples renseignements afin de vous aider à prendre en main votre santé et votre bien-être, consultez le site [Énergiser les Forces](#)