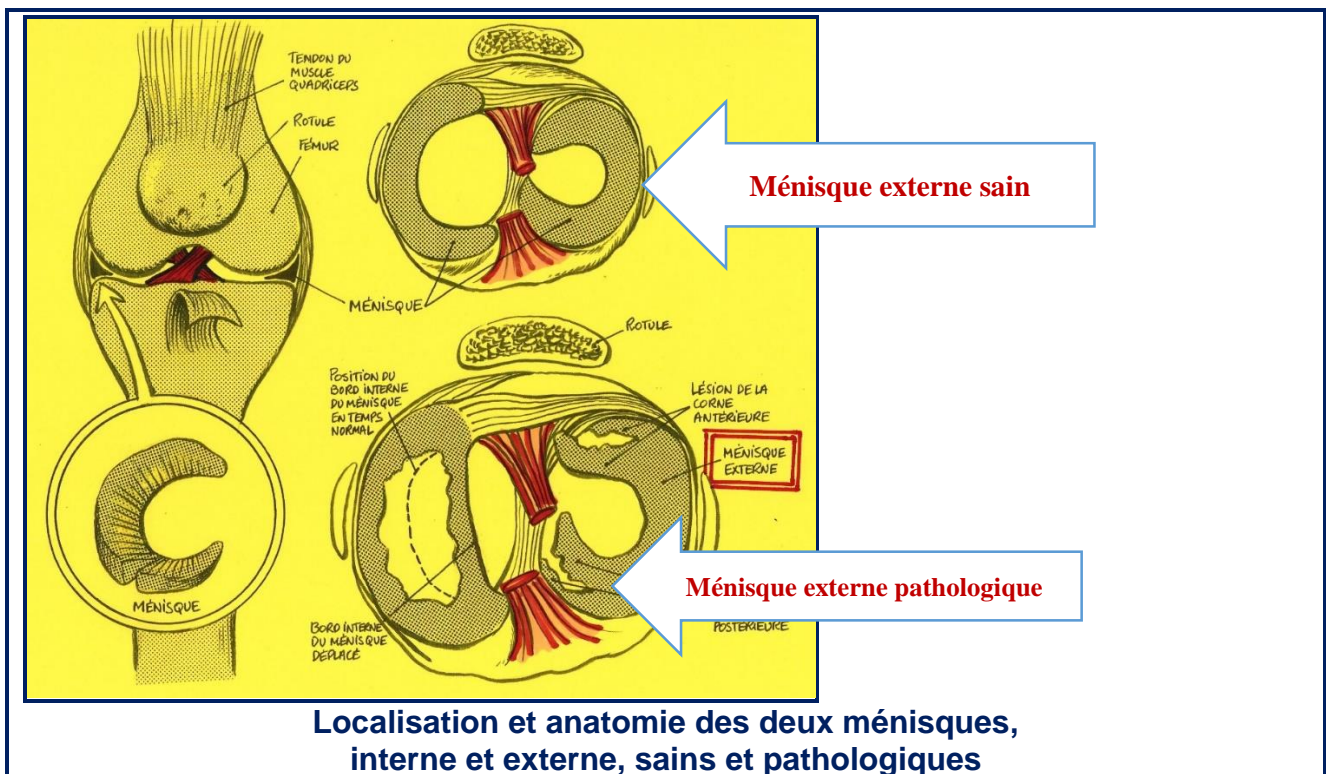


# Les ménisques au stéthoscope

## Anatomie et fonctionnement

- Les ménisques, fibro-cartilages en croissant de lune triangulaire à la coupe, harmonisent les pressions intra-articulaires, absorbent les chocs, améliorent la congruence articulaire et guident par leurs mouvements, les condyles sur les glènes tibiales. Mobiles, tirés en avant pendant l'extension, rappelés en arrière pendant la flexion, suivant le déplacement des condyles sur les glènes en rotation, leurs lésions surviennent lors d'une asynchronisation dans leurs mouvements par leur écrasement entre le "marteau" condylien et "l'enclume" tibiale.



## Rôles

- Répartir le film lubrifiant du liquide synovial en l'amenant, par sa pointe, à la zone de contact étroite et variable, fémoro-tibiale.
- Transmettre sur une surface plus grande du plateau tibial la pression du condyle fémoral, c'est-à-dire diminuer à son niveau les pressions unitaires. C'est le rôle portant des ménisques : il est discutable en flexion mais il est certain en extension.
- Enfin et surtout, les ménisques ont un rôle stabilisateur des condyles fémoraux sur les plateaux tibiaux.

## Morphotype

Les sujets ayant un *genu varum* (jambes arquées souvent rencontrées chez les footballeurs à début précoce) ont plus facilement une rupture verticale incomplète du ménisque purement douloureuse, et qui est souvent bilatérale.

Elle peut être considérée comme le premier signe de décompensation du *genu varum*

### **Comment savoir si ce bout de cartilage est lésé ?**

La position en canard est caractéristique pour déclencher une douleur due à un ménisque défailant. On doit descendre les fesses vers les talons, genoux fléchis à 150° et sur la pointe des pieds [voir photos : positions accroupies : sur l'avant-pied (mauvaise) pied à plat (correcte)]. A partir de cette posture, on avance en canard, le poids du corps chargeant alternativement sur chaque genou. Si ce geste est possible sans douleur, c'est que la gêne que vous ressentez en courant n'est pas due à un problème intra-articulaire. En revanche, si vous avez une lésion méniscale, la douleur vous fera esquiver l'appui du côté touché.

---