



Douleur à la face externe de la hanche (douleur trochantérienne)

🕒 paru le 15/10/2019 • traduit du néerlandais

De quoi s'agit-il ?

Le fémur est l'os le plus long de notre corps. Il va de la hanche au genou. L'extrémité supérieure du fémur se termine par une tête arrondie, qui s'emboîte parfaitement dans la cavité de l'os iliaque (appelée cavité colytoïde, soit le creux naturellement présent dans le bassin), l'ensemble formant une articulation. La tête arrondie est fixée avec le col au corps du fémur. À la base de cette tête se trouve une protubérance (bosse). Il s'agit du trochanter. Le trochanter renforce la tête iliaque et sert également de point d'attache aux tendons de plusieurs muscles. Au même endroit se situe une grande bourse séreuse qui empêche les frictions trop importantes.

La douleur trochantérienne est causée par un traumatisme direct tel qu'un accident, ou par une inflammation d'un des tendons ou de la bourse séreuse. Le surmenage, fréquent dans la pratique des sports d'endurance, est souvent à la base du problème, entraînant des lésions mineures mais répétées ou des frictions anormales. Une autre cause importante est une démarche particulière. Des problèmes au dos, une différence de longueur des jambes, de l'arthrose au genou voire même des problèmes à la cheville peuvent perturber la marche et entraîner une surcharge de la hanche, ce qui résulte en une bursite ou une irritation des tendons.

Quelle est sa fréquence ?

La douleur trochantérienne survient principalement chez les femmes d'âge moyen et âgées. Le surpoids constitue un facteur de risque. Les athlètes d'endurance comme les marathoniens par exemple peuvent également en souffrir.

Comment la reconnaître ?

Le principal symptôme est la douleur au niveau du trochanter, au côté supérieur et extérieur de la hanche ainsi que le long de la cuisse. La douleur peut irradier vers la partie supérieure du bassin jusqu'au genou. La marche, monter les escaliers et dormir sur le côté affecté peuvent déclencher la douleur. Appuyer sur la zone douloureuse permet d'indiquer exactement où se trouve la lésion. Soulever la jambe latéralement est généralement douloureux. La douleur augmente aussi lorsqu'en position debout avec les jambes croisées, vous inclinez le tronc vers l'autre côté.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Les plaintes sont généralement très caractéristiques, de sorte que le diagnostic est rapidement posé. Au cours de son examen, le médecin fera bouger la hanche dans toutes les directions. En cas de douleur trochantérienne, certains de ces mouvements sont douloureux. Le médecin demandera également de tendre les muscles de la cuisse dans tous les sens. Ceci lui permettra de détecter une douleur au tendon. Il déterminera pour finir l'endroit exact de l'inflammation en exerçant une pression locale. Les examens techniques, tels qu'une radiographie et une échographie, ne sont pas utiles. Si le médecin suspecte une anomalie de la démarche, il peut vous orienter vers un spécialiste en vue d'une analyse de la marche.

Que pouvez-vous faire ?

En cas de douleur trochantérienne, soulagez votre hanche. Arrêtez temporairement les sports d'endurance et ne faites plus de longues promenades. Évitez également les efforts en montée. Une fois la douleur disparue, vous

pouvez reprendre vos activités progressivement. Mais veillez bien à vous y remettre en douceur ! Appliquer de la glace plusieurs fois par jour peut être utile. Le kinésithérapeute peut vous apprendre des exercices spécifiques d'étirements qui stimulent la souplesse de la hanche.

Que peut faire votre médecin ?

Si les symptômes ne s'améliorent pas spontanément et continuent à vous gêner, une injection de cortisone au niveau du site douloureux constitue le traitement de premier choix. Si nécessaire, une nouvelle injection est réalisée au bout de 3 à 4 semaines. Les anti-inflammatoires se révèlent moins utiles. Ils permettent de réduire la douleur, mais ne guérissent pas.

Sources

www.ebpnet.be