

# DOULEURS DE HANCHE ET DE GENOUX

Combien de patients se sont déjà présentés chez nous en se plaignant de douleurs de hanche ou de genoux malgré des radiographies et un scanner muets, c'est à dire qui ne présentent aucun signe pathologique.

Le corps médical propose alors une infiltration dans l'articulation pour faire baisser la douleur sans savoir l'origine du problème.

En fait, la majorité de ces douleurs est à ramener à une bascule du bassin qui force sur les articulations des hanches ou des genoux par simple système de compensation et de déplacement du poids et du centre de gravité du corps, du coté opposé à la bascule du bassin.

Au niveau des hanches, les problèmes de spasme du psoas et du muscle pyramidal peuvent parfois rendre le système un peu plus complexe. Dans ces cas, un travail musculaire pour détendre ces masses musculaires se fera en douceur par des mouvements de rotation et de traction sur la jambe. Il ne faut pas oublier que, si les muscles sont contractés dans ces zones, c'est parce que le cerveau le demande afin de stabiliser un problème. Décontracter les muscles sans enlever l'origine du problème revient à enlever la stabilisation du mur qui s'effondre avant de renforcer le mur.

A noter que le méridien de la vessie passe devant le psoas et que chez les enfants souffrant d'énurésie, le problème vient souvent de torsions de bassin.

Dans certains cas, la symphyse pubienne, bloquée en torsion de compensation du bassin, crée une douleur irradiant vers l'aîne et donnant naissance à une tendinite ou à une pubalgie. La correction de cette articulation diminue très vite les douleurs.

Pour le genou, les mécanismes sont un peu plus complexes.

Il peut s'agir de simples douleurs référées par la torsion du bassin ou de la hanche qui irritent par écrasement du cartilage et torsions des ligaments.

Il peut également s'agir de douleurs projetées provenant du foie et de la vésicule biliaire car les méridiens de ces organes passent par le genou.

Il peut aussi s'agir d'un problème de ménisque, de ligaments croisés ou latéraux. Dans ces cas là, il faut faire une distinction entre les douleurs survenues directement après un traumatisme du genou et aller vérifier l'état physique des composants de l'articulation et celles survenues plus loin après une chute. Même si les structures sont endommagées, elles avaient jusqu'ici bien fonctionné. Il faut alors rechercher ce qui a rendu ce système douloureux.

Un exemple : un genou avec un ménisque fissuré peut fonctionner pendant des années sans aucune douleur. Un jour, cette douleur apparaît sans aucune raison valable et apparente. Il faut, dans ce cas là, rechercher si le bassin ne sait pas mis de travers et répercute sa masse sur le genou défaillant. En redressant ce bassin, on enlève la compression du ménisque qui souffre et on enlève la douleur. Le ménisque reste toujours fissuré mais ne fait plus mal parce que rien ne l'écrase.

Dans certains cas, appelés cas ascendants, les douleurs peuvent être créées par une cheville ou un péroné qui se comporte mal. Mais la force terrestre exerçant son activité vers le bas, le plus souvent, ce sont les problèmes de bassin qui engendrent des douleurs sur le système des membres inférieurs.

Je voudrais vous parler des arthroses de hanche et de genou qui surviennent chez les gens de 45 à 50 ans. Cette usure précoce des cartilages peut être évitée si l'on entretient l'équilibre du bassin. En effet, si vous avez une bascule du bassin vers la gauche, tout votre corps va compenser ce système et déplacer le poids vers la droite, forçant ainsi sur les articulations des hanches et des genoux. Vous allez marcher durant 20 ou 30 ans, avec une jambe légèrement fléchie qui va embêter le genou. Cette torsion qui correspond à une rupture du parallélisme dans une voiture, va forcément entraîner l'usure des pneumatiques à plus ou moins long terme. Usure qui se retrouve dans le corps humain sous la forme d'une arthrose de la hanche ou du genou.

Le corps humain est fait pour fonctionner sur son axe de gravité et non de travers lorsqu'il compense. Toute compensation, vous permettra de fonctionner au mieux, mais va forcément avoir, à long terme, des répercussions sur un autre système qui sera sollicité de manière trop abondante ou non adapté à sa physiologie.

Dans certains cas, le passage à l'opération est inévitable. L'usure et les dégâts étant trop importants. A ce moment, l'avis d'un spécialiste en chirurgie sera nécessaire. Dans tous les cas, si sur votre voiture les pneus s'usent, il vous semble logique de vérifier le parallélisme. Pour vous et vos enfants il en est de même. N'attendez pas que vous soyez usés pour intervenir. Il est plus difficile de changer un genou ou une hanche qu'un jeu de pneumatique.