

# Qu'est-ce qu'un ménisque?

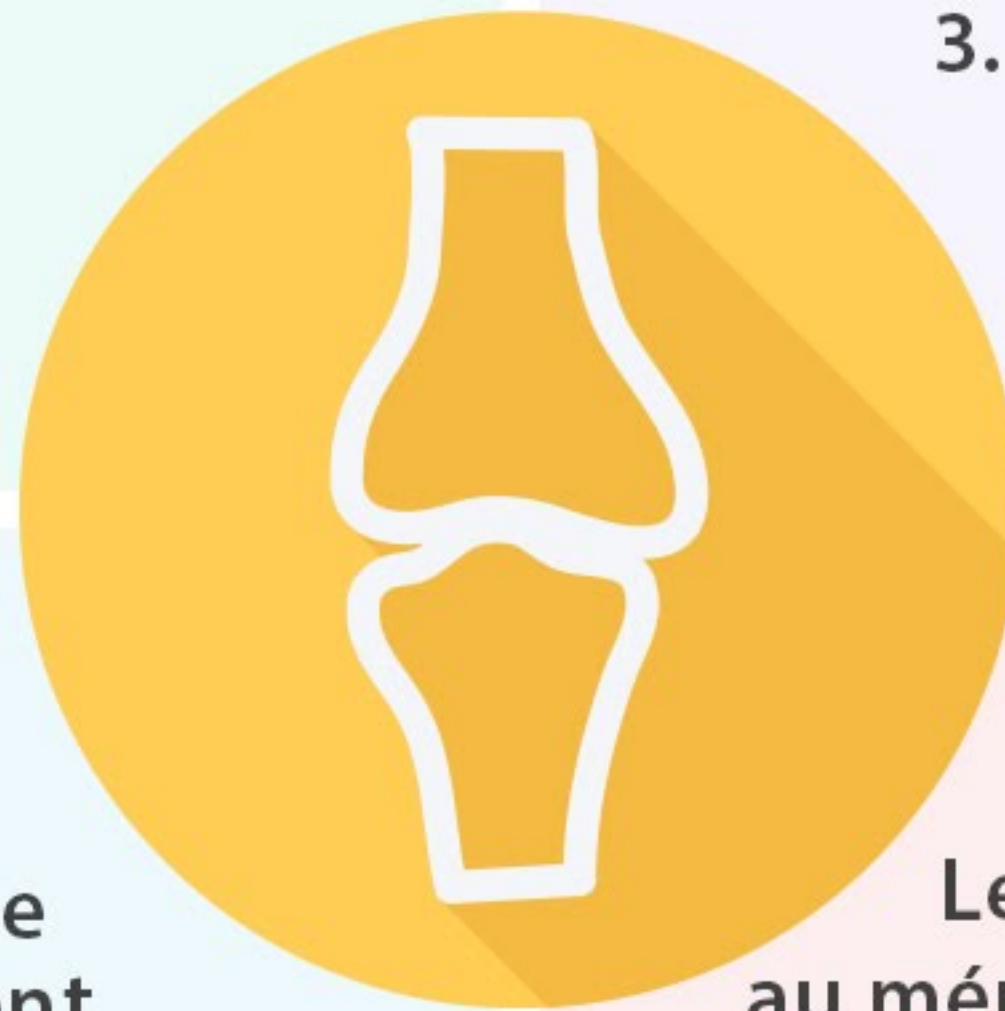
## QUOI

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.

## FONCTION

Les ménisques exécutent plusieurs fonctions importantes :

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



## BLESSURES

Les blessures au ménisque sont très communes et sont presque toujours causées par l'un de deux mécanismes:

1. La cause la plus courante est de se faire une entorse au genou avec le pied planté fermement par terre
2. La deuxième est attribuable à la dégénération du ménisque causée par le vieillissement

## SYMPTÔMES

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
- 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

*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.*



**DES CONSEILS D'EXPERT** avec M. Darrell Menard

Plus d'info: [casem-acmse.org/ask-the-expert](https://casem-acmse.org/ask-the-expert)