

Jean-Michel

Première séance

Vient pour une douleur dans le genou droit. Sur la prescription il est y est marqué: « faire pratiquer par MK rééducation pour genou droit ». Il a 32 ans, est policier municipal à la ville d'Alençon dans les bureaux. Il pratique la CAP depuis 10 ans et c'est la première fois qu'il a mal au genou: « oh ça fait que depuis 2/3 semaines ». Il n'a pas le souvenir d'avoir chuté ni avoir reçu un coup. Pas de pic douloureux. Il court 3 fois par semaine et pratique des semi-marathon. Son pote de club de running Jean- Luc a eu la même chose et c'était l'arthrose: « une infiltration et hop c'était réglé ».

Il a mal au bout de 3 à 4 km, ça vient ça part et c'est au niveau de la rotule. Du coup depuis 2 semaines il n'a couru que deux fois 10 km. Depuis 4 à 5 jours ça le gêne un peu durant la journée quand il est au bureau. Il vient vous voir car vous êtes le spécialiste de la course à pied de votre région. Son prochain semi est dans 2 mois.

Vous suspectez l'origine de la mal adaptation de l'entraînement et pas nécessairement une lésion tissulaire.

Il est d'accord pour reprendre la CAP mais souhaiterait que vous lui expliquiez l'origine de la douleur (QSM) ainsi que les solutions pour calculer son programme d'entraînement (Optimal Loading).