



### LE GENOU : Ce qu'il faut savoir

- Le fait d'être une femme expose à un risque accru de traumatisme du genou.
- L'excès pondéral est considéré comme un facteur favorisant l'usure du genou.
- Le fait d'avoir eu un traumatisme du genou doit faire renforcer la surveillance.
- La douleur n'est pas le seul signe qui doit alerter. L'existence d'un gonflement, d'un enraidissement, d'un blocage ou d'un déroboement doit aussi alerter.
- La pratique intensive de certains sports expose à une usure accélérée du genou.
- Le fait de faire des activités sportives occasionnelles sans entraînement et sans échauffement expose à un risque accru de traumatisme du genou.

**LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE** conseille à ceux qui font du sport ou qui souhaitent en faire, quel que soit leur âge de :

- 1 Toujours prendre le temps de s'échauffer
- 2 Pratiquer un sport de façon régulière
- 3 Adapter la pratique du sport à vos possibilités
- 4 Bien connaître les risques des sports que vous pratiquez



**Société Française de Chirurgie  
Orthopédique & Traumatologique**

56, rue Boissonnade — 75014 Paris  
Tél. 01 43 22 47 54 — Fax 01 43 22 46 70  
[www.sofcot.fr](http://www.sofcot.fr)



# EVALUEZ VOTRE « CAPITAL » GENOU

Dans le cadre de la Décennie des os et des articulations et à la veille de l'été, la Société française de chirurgie orthopédique et traumatologique (SOFOT) vous propose aujourd'hui d'évaluer votre genou. Il vous suffit de répondre aux 20 questions suivantes et de noter votre « capital » genou. Ce questionnaire s'adresse à chacun d'entre vous, quels que soient votre âge, votre niveau d'activité ou votre profession.

## 1) Votre âge

- a) moins de 20 ans
- b) de 20 à 40 ans
- c) plus de 40 ans

## 2) Votre sexe

- a) homme
- b) femme

## 3) Votre poids peut être considéré comme

- a) normal
- b) inférieur à la normale
- c) discrètement excessif
- d) franchement excessif

## 4) Où situez-vous actuellement votre niveau d'activité physique ?

- a) niveau compétition  
1 à 2 entraînements sportifs par semaine et compétition
- b) niveau loisir  
sport régulier tous les week-ends et en vacances
- c) niveau actif  
marche régulière, activités ménagères...
- d) niveau sédentaire  
aucune activité physique

## Vos antécédents au niveau du genou

### 5) Avez-vous déjà eu un accident ou une blessure au niveau du genou (fracture, entorse, contusion...) ?

- a) oui
- b) non

### 6) Avez-vous déjà été opéré du genou ?

- a) oui
- b) non

### 7) Avez-vous une arthrose du genou ?

- a) oui
- b) non
- c) je ne sais pas

## Depuis 1 an ou depuis la blessure de votre genou

### 8) Avez-vous ressenti une douleur au niveau du genou ?

- a) oui
- b) non

### 9) Y a-t-il des moments où votre genou a été gonflé et/ou raide ?

- a) oui
- b) non

### 10) Votre genou s'est-il bloqué ?

- a) oui
- b) non

### 11) Votre genou s'est-il dérobé ?

- a) oui
- b) non

### 12) Etes-vous obligé de prendre des médicaments pour votre genou ?

- a) oui
- b) non

## Dans la vie quotidienne, avez-vous des difficultés au niveau de votre genou (douleurs, blocage, déroboement)

### 13) Lors de la montée ou de la descente des escaliers ?

- a) oui
- b) non

### 14) En position « à genou » ou accroupie ?

- a) oui
- b) non

### 15) Pour vous asseoir ou vous lever d'une chaise ?

- a) oui
- b) non

### 16) Lors d'une promenade en terrain inégal (forêt) ?

- a) oui
- b) non

## Votre genou et le sport

### Votre genou vous permet-il (ou pensez-vous qu'il vous permettrait) ?

### 17) De faire de la marche, de la randonnée ou de la natation ?

- a) oui
- b) non

### 18) De faire de la course à pied (jogging, marathon) ?

- a) oui
- b) non

### 19) De faire du roller, de jouer au tennis ou au squash, ou de faire du ski ?

- a) oui
- b) non

### 20) De jouer au football, au rugby, au basket ou à un autre sport collectif ?

- a) oui
- b) non

## VOS RÉSULTATS

### Si vous obtenez une note inférieure ou égale à 8 :

votre genou va bien, protégez-le.

### Si vous obtenez une note supérieure à 8 :

il est possible que vous ayez un risque au niveau du genou. Si vous en ressentez le besoin, consultez votre médecin.

Question 1  
a = 0 • b = 1  
c = 3

Question 2  
a = 0 • b = 1

Question 3  
a = 0 • b = 0  
c = 3 • d = 4

Question 4  
a = 4 • b = 2  
c = 0 • d = 0

Question 5  
a = 4 • b = 0

Question 6  
a = 4 • b = 0

Question 7  
a = 4 • b = 0  
c = 0

Question 8  
a = 4 • b = 0

Question 9  
a = 4 • b = 0

Question 10  
a = 4 • b = 0

Question 11  
a = 4 • b = 0

Question 12  
a = 4 • b = 0

Question 13  
a = 4 • b = 0

Question 14  
a = 4 • b = 0

Question 15  
a = 4 • b = 0

Question 16  
a = 4 • b = 0

Question 17  
a = 0 • b = 4

Question 18  
a = 0 • b = 4

Question 19  
a = 0 • b = 4

Question 20  
a = 0 • b = 4

TOTAL