

Juillet 2026

Syndrome de la bandelette iliotibiale (SBIT)

C'est quoi ?



- Douleur sur la **face externe** du genou
- Apparaît après quelques minutes/km de course
- Disparaît rapidement à l'arrêt
- Aggravée par les **descentes** et les escaliers
- Première cause de douleur **latérale** du genou chez le coureur

Pourquoi ça fait mal ?



- Aujourd'hui, la théorie la plus admise :
 - Ce n'est probablement PAS un frottement de la bandelette
 - Un coussinet graisseux riche en nerfs est comprimé entre la bandelette et le fémur ($\approx 30^\circ$ de flexion)
 - Le gonflement de ce coussinet entretient la douleur à chaque pas

Étirer fortement ou masser directement la bandelette n'est probablement pas la solution

Ce qu'on sait des causes



- ✓ Souvent après une augmentation rapide de la charge (volume, dénivelé...)
- ✓ Les facteurs biomécaniques (fessiers, genou qui rentre, bandelette "tendue"...) restent peu convaincants scientifiquement
- ✓ Le SBIT survient uniquement lors de mouvements répétés de flexion/extension (course, randonnée, cyclisme...)

Comment traiter ?



- **Phase 1 : calmer l'irritation**
 - Réduire la course si douloureuse
 - Renforcement possible
 - Anti-inflammatoires ou infiltration : uniquement dans certains cas
- **Phase 2 : reconstruire**
 - Reprendre progressivement la course
 - Le meilleur traitement : courir **SANS** douleur

Comment reprendre ?



- Reprise **100% sans** douleur
- Sorties **courtes** mais **fréquentes**
- **Alterner** course/marche ou varier les allures
- **Éviter** les **descentes** au début
- Varier les terrains
- Si besoin : augmenter la **cadence** d'environ 10%

“

Le syndrome de la bandelette iliotibiale se soigne. Oubliez les solutions miracles : apaisez la douleur, respectez les deux phases de récupération et reprenez progressivement la course.

”

PLUS
D'INFOS

