FullPhysio.io

Questionnaire pour identifier les douleurs d'effort du membre inférieur

Ce questionnaire a pour but d'avoir plus de connaissances et d'informations sur votre pathologie due à l'effort au membre inférieur.

1. Nom / Prénom : _____

2. Age : _____

3. Taille (cm) : _____

4. Poids actuel : _____

5. Poids au moment des premières douleurs

_____

6. Quelle est votre discipline sportive ?

- ☐ Athlétisme
- ☐ Course à pied
- ☐ Basket-ball
- ☐ Football
- ☐ Tennis
- ☐ Volley-ball
- ☐ Autre : _____

7. Combien d'année(s) de pratique avez-vous ?

_____

8. Combien d'entraînements par semaine faites-vous ?

(Matchs compris)

- ☐ < ou = 3
- ☐ 4 à 5
- ☐ 6 à 7
- ☐ > 7

9. Quels sont vos antécédants médicaux (traumatismes et blessures sportives)

- ☐ Aucun
- ☐ Autre : _____

10. Êtes vous fumeur ?

- ☐ Oui (quelle fréquence ?) _____
- ☐ Non

Apparition de la douleur

10. A quel moment se produit la douleur ?

- ☐ A l'effort
- ☐ Après l'effort
- ☐ Au repos
- ☐ La nuit
- ☐ Autre :

11. Comment survient la douleur / sensibilité ?

Choisir 1 ou plusieurs propositions

- ☐ La douleur apparaît initialement comme légère après une quantité spécifique d'exercice, puis disparaît
- ☐ La douleur apparaît au début de l'exercice, peut disparaître pendant et revenir à la fin de l'activité
- ☐ La douleur est présente tout au long de l'activité
- ☐ La douleur survient surtout au cours de la course à pied d'endurance
- ☐ La douleur est provoquée par l'activité, exacerbée par un exercice continu
- ☐ La douleur apparaît souvent au niveau de la jambe postérieure et survient après un exercice intense ou vigoureux
- ☐ Autre :

12. A quelle(s) période(s) sont apparues les 1ères douleurs ?

Choisir 1 ou plusieurs propositions

- ☐ Après une période d'arrêt relatif
- ☐ Pré-saison ou début de saison sportive
- ☐ Milieu de saison sportive (quelques mois après reprise ou début du sport concerné)
- ☐ Fin de saison sportive
- ☐ Début de la période compétitve
- ☐ Milieu de la période compétitive
- ☐ Fin de la période compétitive
- ☐ Pas de période spécifique
- ☐ Autre : _____

13. Précisez la date de survenue (Mois / Année)

_____

14. Quelle(s) proposition(s) correspond(ent) le plus à votre situation ?

Choisir 1 ou plusieurs propositions/ Insidieux = douleur supportable apparaissant bénigne au début

- ☐ Douleur au début insidieux, avec aggravation progressive et localisée
- Douleur aigue d'emblée, invalidante et durable après l'effort
- ☐ Douleur sourde et récurrente
- ☐ Douleur stéréotypée qui revient pour le même effort (intensité ou durée)
- ☐ Douleur à type de crampe, brûlure, douleur du compartiement concerné avec sensation de gonflement accru, de tension, d'augmentation de volume
- ☐ Douleur au genou ou à la jambe médiale qui entraîne une boiterie
- ☐ Boiterie survenant typiquement à la montée d'escaliers ou à la course
- ☐ Autre : _____

_____

15. Y a-t-il des facteurs extrinsèques déclenchants ?

Choisir 1 ou plusieurs propositions/ Insidieux

- ☐ Non
- ☐ Changement d'activité
- ☐ Reprise d'entraînement
- ☐ Modification de l'entraînement (technique, intensité, durée, charge d'entrainement par semaine)
- ☐ Changement de terrain ou de sol
- ☐ Usure des chaussures ou nouvelle paire
- ☐ Après traumatisme, chirurgie, blessures répétitives (entorses, fractures)
- ☐ Autre : _____

16. Le problème dure (ou a duré) combien de temps ?

_____

17. Quels efforts vous procurent la douleur en question ?

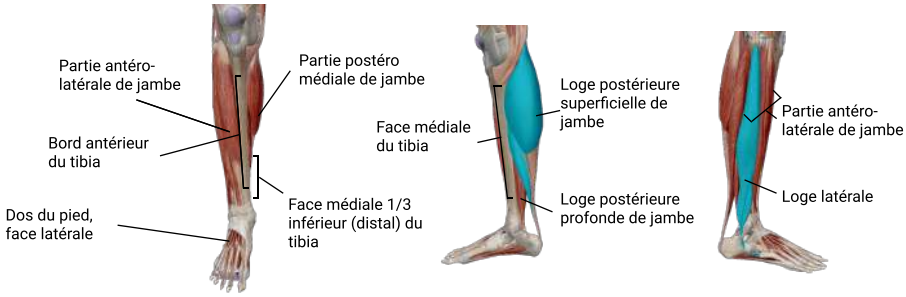
_____

18. Quels sont ceux qui ne déclenchent pas cette douleur ?

_____

Localisation

19. Où est située la douleur ?



Une seule réponse possible

- ☐ Antérolatérale de la jambe
- ☐ Postéro-médiale de la jambe
- ☐ Postérieure (mollet)
- ☐ Face médiale du tibia, partie basse (1/3 inférieur)
- ☐ Latérale de la jambe (photos)
- ☐ Postérieure profonde (mollet en profondeur)
- ☐ Postérieure superficialle (mollet en superficielle)
- ☐ Postero-médial du tibia
- ☐ Bord antérieur du tibia
- ☐ Au-dessus du 1/3 distal du tibia
- ☐ Pied et jambe en latéral
- ☐ Mollet et dos du pied face latérale
- ☐ Autre : _____

20. Est-ce bilatéral ?

(La douleur est présente des 2 côtés)

- ☐ Oui
- ☐ Non

Evolution

Evolution de la douleur depuis son apparition ?

21. Comment a évolué la douleur ? (Sans réélle interruption)

- ☐ Rapide (jours ou semaines)
- ☐ Moyenne (semaines ou mois)
- ☐ Lente (années)

FullPhysio.io

22. Comment qualifiriez-vous son évolution ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)

- ☐ La douleur revient généralement à la même intensité ou même intervalle d'activité
- ☐ La douleur est exacerbée par un exercice continu
- ☐ La douleur progresse et peut devenir sévère, se manifeste dès les premiers exercices, ainsi qu'après cessation de l'activité
- ☐ La douleur peut avoir un caractère aigu quand vous continuez l'activité malgrè des douleurs d'effort intenses
- ☐ La douleur oblige rarement à l'arrêt de l'effort
- ☐ Autre : _____

Régression

23. La douleur régresse-t-elle pendant ou au cours de l'effort ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

24. La douleur disparaît-elle au repos ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

25. En combien de temps cède la douleur après l'effort

- ☐ 10 min (jusqu'à quelques heures)
- ☐ Quelques heures à 1 jour
- ☐ Durable après l'effort (pas de régression réelle)
- ☐ 1 heure (jusqu'à quelques heures)
- ☐ De façon instantanée

Autopalpation et observation

Cette rubrique concerne tout ce que vous avez pu remarquer concernant la ou les zones douloureuses

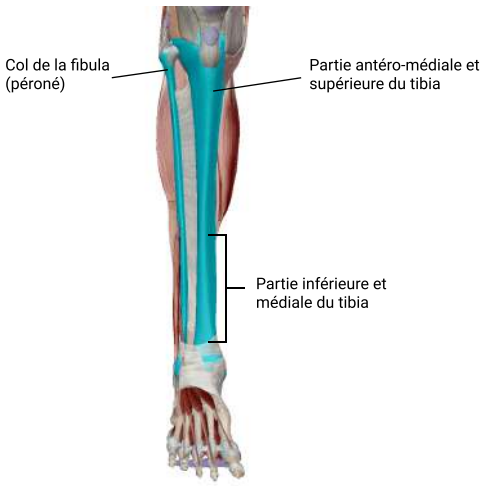
26. Au repos, quelles sont vos sensations ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)

- ☐ Sensibilité à type de paresthésie (brûlure, fourmillement)
- ☐ Observation d'une hernie musculaire
- ☐ Douleur 1/3 inférieur bord postéro-médial du tibia
- ☐ Normale, pas de douleur particulière
- ☐ Faiblesse musculaire avec parfois paresthésies provoquées au toucher
- ☐ Douleur, sensibilité localisée
- ☐ Autre : _____

27. A la palpation que remarquez-vous ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)



- ☐ Palpation douloureuse sur 10 à 15 cm dans la partie inférieure et médiale du tibia
- ☐ Sensibilité palpable localisée (col de la fibula, partie antéro médiale et supérieure du tibia)
- ☐ Sensibilité palpable diffuse et dureté musculaire douloureuse (palpation immédiate après l'effort)
- ☐ Palpation d'une hernie musculaire focale (petite boule)
- ☐ Palpation douloureuse en un point précis sur le tibia avec possible tuméfaction
- ☐ Autre : _____

28. Avez-vous observé un léger gonflement ?

- ☐ Oui *Passez à la question 29*
- ☐ Non *Passez à la question 30*

Localisation du gonflement

29. Où est situé le gonflement ?

- ☐ Tibia
- ☐ Diffus dans le mollet (augmentation du volume / circonférence du mollet)
- ☐ Autour du genou
- ☐ Localisé, zone précise

Consultation médiale

30. Quel a été le délai entre les 1ères douleurs et la consultation médicale ?

- ☐ D'emblée à quelques semaines (1 mois, maxi 2)
- ☐ Quelques semaines (1 à 2 mois)
- ☐ Quelques mois à quelques années

31. Quel diagnostic à été posé ?

_____

Examens complémentaires

32. Avez-vous fait des examens complémentaires ?
(Imagerie médicale, bilan sanguin, etc...)

- ☐ Oui *Passez à la question 33*
- ☐ Non *Passez à la question 34*

33. Quel(s) étai(ent) ces examens ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)

- ☐ Bilan sanguin
- ☐ Radiographie
- ☐ Echographie
- ☐ Scintigraphie
- ☐ IRM (imagerie par résonnance magnétique)
- ☐ ARM (angiographie sous résonnance magnétique)
- ☐ EMG (électromyographie)
- ☐ Echo-doppler dynamique avec manoeuvre provocatrice (genou tendu, flexion dorsale passive du pied ou flexion plantaire active du pied
- ☐ PIM : mesure de la Pression Intra Musculaire
- ☐ Autre : _____

Traitement

34. Quels traitements sont mis en place ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)

- ☐ Renforcement musculaire, mobilisations, massage, étirements, etc
- ☐ Semelles orthopédiques
- ☐ Cryothérapie
- ☐ Ondes de choc
- ☐ Mésothérapie
- ☐ Autre : _____

35. Aviez-vous déjà fait des séances de kiné pour cette douleur ?

(Choisir 1 ou plusieurs propositions)

- ☐ Oui *Passez à la question 36*
- ☐ Non *Passez à la question 38*

36. Qu'aviez-vous fait lors de vos séances de kiné ?

_____

37. Est-ce que ce traitement vous a semblé efficace ?

_____

38. Quels sont vos attentes avec les séances de kiné ?

_____

_____

_____

39. Commentaires en plus ?

_____

_____

_____

_____

Retrouvez davantage de ressources utiles en kinésithérapie sur Fullphysio