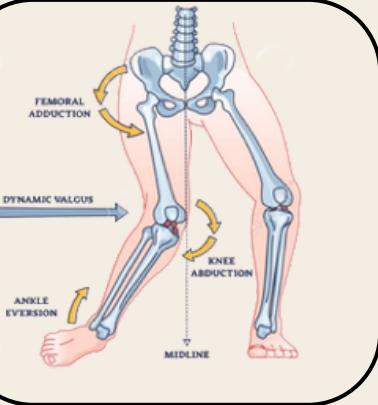


Les blessures sportives

Entorses du genou



Définition

Lésion d'un ou plusieurs ligaments du genou. Les entorses du genou les plus fréquentes sont celles du ligament collatéral médial (LCM) et celles du ligament croisé antérieur (LCA). Les entorses du LCM surviennent lors d'un traumatisme avec choc direct sur la face externe du genou ou lors d'une torsion avec le pied bloqué au sol. Les entorses du LCA surviennent lors d'un changement brutal de direction, d'une réception de saut mal contrôlée, d'une hyperextension ou d'un traumatisme avec contact direct sur le genou.

Sports concernés

- Sports pivot/contact : foot, rugby, basket, hand, ski, judo
- Sports avec réceptions de saut ou changements rapides d'appui

Symptômes

- Craquement audible lors du traumatisme (souvent LCA)
- Douleur vive immédiate
- Gonflement, ecchymose
- Sensation d'instabilité ou de "genou qui lâche"
- Limitation des amplitudes articulaires

Stades de gravité

- Entorse stade 1: élongation du LCM
- Entorse stade 2 : rupture partielle ou totale du LCM
- Entorse stade 3 : rupture du LCA (et/ou du ligament croisé postérieur) isolée ou associée à une lésion du LCM et/ou du ligament collatéral latéral

Traitements immédiats

- Arrêt immédiat de l'activité
- Protocole GREC : Glace (15-20 min), Repos, Élévation, Compression (bandage non serré)
- Éviter toute mise en charge si suspicion de gravité ou douleur importante
- Pas de chaleur, pas de massage

Avis médical

- Obligatoire pour confirmer le diagnostic (examen + imagerie) et adapter le traitement
- Immédiat si douleur intense, impossibilité d'appui, sensation d'instabilité, déformation, ecchymose étendue, œdème volumineux
- Avis médical si persistance des douleurs dans les 24 à 48 heures suivant le traumatisme ou sensation d'instabilité à la marche
- Une prise en charge rapide en rééducation par un kinésithérapeute permet de limiter les risques de récidives

Complications possibles

- Instabilité chronique
- Lésions méniscales ou cartilagineuses associées
- Arthrose précoce

Prévention de la blessure

- Renforcement musculaire équilibré quadriceps/ ischio-jambiers, étirements des chaînes sous pelviennes, travail de proprioception (équilibre, appuis), gainage
- Apprentissage technique de réception de saut et de changement de direction
- Échauffement complet avant l'effort
- Après blessure : rééducation complète avant reprise, si besoin, utilisation d'une genouillère stabilisatrice

