RUPTURE DU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR

LCA, entorse grave du genou

Torsion du genou avec craquement, gonflement rapide et sensation de dérobement.

APRÈS UNE OPÉRATION OU UNE FRACTURE

AVEC OU SANS CHIRURGIE, LA RÉÉDUCATION EST LA BASE DU RETOUR AU SPORT.

BON À SAVOIR

Le ligament croisé antérieur stabilise le genou lors des pivots. Après une rupture, une rééducation structurée est indispensable, qu'une chirurgie soit décidée ou non. Certaines personnes retrouvent un genou fonctionnel sans opération ; le choix se fait avec le chirurgien selon l'instabilité et les sports pratiqués. Le retour au pivot se décide sur des tests, pas seulement sur le temps écoulé.

Ce qui aide

- Récupérez l'extension complète du genou dès que possible.
- Travaillez le quadriceps tous les jours.
- Prévoyez plusieurs mois de rééducation avant les sports de pivot.

Ce qui freine

- Reprendre football, ski, basket sans validation par des tests.
- Garder le genou plié sur un coussin pendant des heures.
- Arrêter la rééducation dès que la marche redevient normale.

LE PETIT PLUS — Après une chirurgie, le retour aux sports de pivot ne se fait en général pas avant 9 mois, et après des tests réussis : ce délai réduit le risque de nouvelle blessure.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Serrer la cuisse

Jambe tendue, écrasez un petit coussin sous le genou en contractant la cuisse, tenez 5 secondes.

3 séries de 10

Dès les premiers jours

2 Talon qui glisse

Allongé, faites glisser le talon vers les fesses puis tendez la jambe.

2 séries de 15

Dès que possible (après chirurgie : selon le protocole)

3 Équilibre sur une jambe

Près d'un appui, tenez-vous debout sur la jambe opérée ou blessée.

3 fois 30 secondes

Quand l'appui est complet

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le mollet devient gonflé, chaud, douloureux ;
- le genou devient rouge, chaud, avec de la fièvre ;
- vous ne récupérez pas l'extension complète ;
- le genou se dérobe de nouveau ;
- le genou se bloque et vous ne pouvez plus le tendre.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.