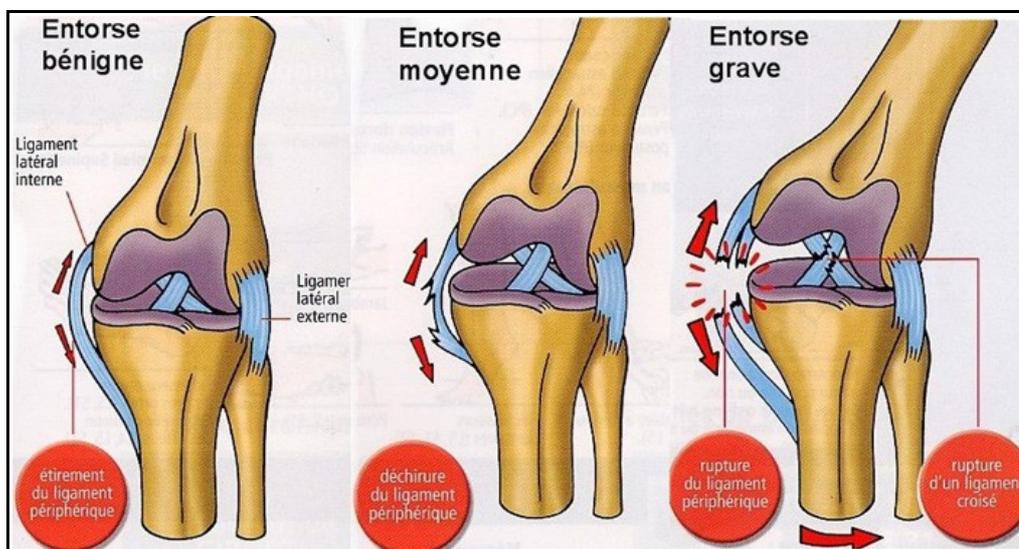
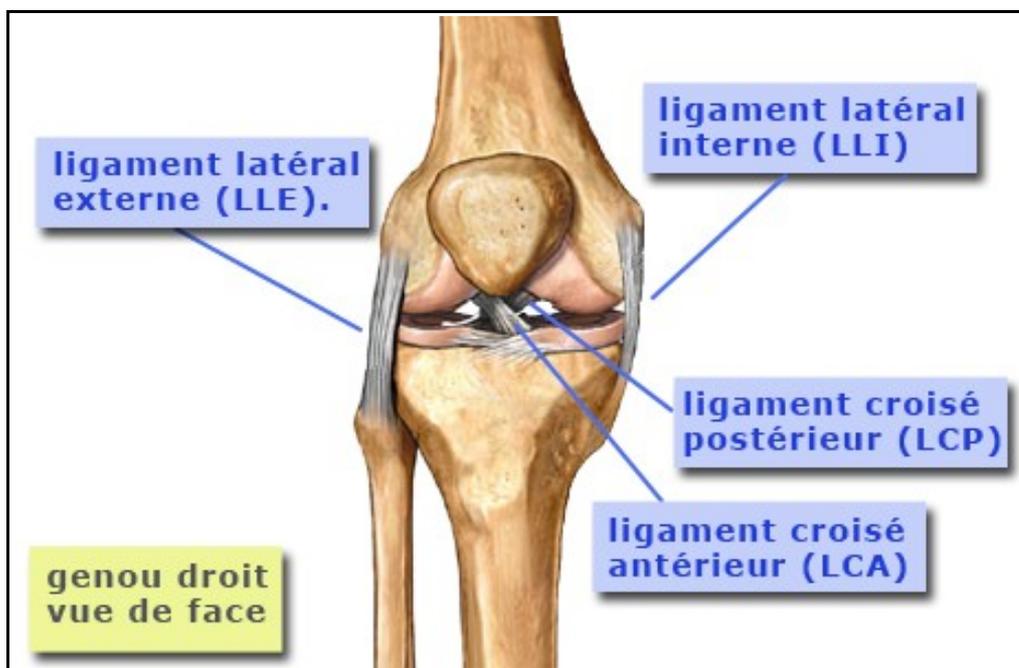


ENTORSE DU GENOU

C'est une atteinte des ligaments permettant la stabilité de l'articulation du genou et fait suite à un traumatisme. Elle entraîne une instabilité de l'articulation qui n'est plus assurée par les ligaments atteints que ce soit les latéraux externe et interne ou les ligaments croisés antérieur ou postérieur. L'entorse du genou gênant souvent la marche, interfère de façon importante sur la poursuite de bon nombre d'activités. L'entorse du genou peut être bénigne ou grave. Sa guérison est généralement longue, et des complications peuvent être constatées



Les symptômes principaux de l'entorse du genou sont :

- la douleur immédiate au moment du traumatisme et perdurant à la sollicitation du genou atteint ;
- l'impotence fonctionnelle, difficulté voire impossibilité de bouger le genou ;
- un oedème ou gonflement du genou ;
- parfois un hématome ;
- un craquement ressenti au moment du traumatisme faisant suspecter une rupture ligamentaire ;
- une impression de déboitement suspecte d'atteinte des ligaments croisés.

Afin de déterminer le type d'entorse et sa gravité, il est fondamental de connaître le mécanisme lésionnel. Pour ce faire, le médecin doit savoir quelle était la position du patient au moment du traumatisme. L'examen clinique ensuite pratiqué teste les différents ligaments par des manoeuvres comparant les deux genoux. Il peut être complété par une [radiologie](#) qui aidera à écarter l'existence d'un déplacement articulaire ou d'une fracture, mais les rayons X ne permettent pas de voir les ligaments. En fonction de la suspicion clinique de déchirure ligamentaire signant une entorse grave, une IRM est parfois réalisée et de confirmer une rupture ligamentaire.

Dans le cas d'une entorse bénigne, le traitement ambulatoire (non hospitalier) suffit. Il consiste à :

- la mise au repos du genou ;
- la pose d'une attelle pendant quelques jours ;
- la prise d'anti-inflammatoires ou d'[antalgiques](#) ;
- la pose de compresses de glace sur l'articulation douloureuse ;
- la prescription de séances de rééducation chez un [kinésithérapeute](#) au besoin.

Dans le cas d'une rupture de ligaments, une reconstruction chirurgicale des ligaments croisés (ligamentoplastie chirurgicale) peut être pratiquée puis suivie de séances de kinésithérapie. S'il existe une lésion du ménisque, une opération chirurgicale peut être envisagée également. Quel que soit le type d'entorse du genou, toute immobilisation chez un individu pubère impose la prescription d'un traitement préventif contre les thromboses.

Il est fondamental de porter des chaussures adaptées à l'activité physique pratiquée. De même, un échauffement préalable ainsi qu'une hydratation suffisante sont primordiaux dans le cadre d'une activité sportive.

Précautions :

- Ne pas être fatigué avant un entraînement et surtout avant un match.
- Donc être endurant et reposé ...
- Etre bien musclé au niveau des cuisses sans négliger les ischios-jambiers.
- Bien s'échauffer.
- Etre correctement alimenté et hydraté mais pas trop.