



# Chroniques

## Ortho-fit

### **Les genoux (première partie)**

Le genou est une articulation remarquable de par la simplicité de sa complexité. Chef d'oeuvre d'un point de vue biomécanique, les problèmes de genoux sont malheureusement souvent la cause de retraite prématurée de bon nombre d'athlètes. Les causes possibles de douleurs reliées aux genoux sont nombreuses. Débutons par un survol anatomique.

L'intégrité biomécanique du genou découle des ligaments. Ce sont eux qui stabilisent l'articulation. Il y en a quatre par genou : deux latéraux (médian et latéral) qui limite les mouvements latéraux de la partie inférieure de la jambe, et deux croisés (antérieur et postérieur), qui limite le mouvement antérieur et postérieur du tibia en rapport au fémur (os de la cuisse). En plus, le ligament latéral médian limite la rotation externe du tibia en rapport au fémur, tandis que les ligaments croisés (surtout l'antérieur) limite la rotation interne, en s'enroulant un autour de l'autre. Le ligament croisé antérieur limite également l'hyperextension du genou. Chaque mouvement du genou produit une tension sur un ou plusieurs ligaments. Lorsque cette tension dépasse la capacité (force) du ligament, il y a un traumatisme ligamentaire. La gravité du traumatisme est évaluée sur une échelle de 5 degrés.

Premier degré :

Une douleur locale est ressentie avec mise en charge (poids sur la jambe), mais n'est pas accompagnée d'une sensation d'instabilité. L'intégrité de l'articulation n'est pas compromise. Un peu de glace et de repos et le problème disparaît en dedans d'une à deux semaines.

Deuxième degré :

Une douleur locale est ressentie avec mise en charge (poids sur la jambe), et est accompagnée d'une sensation d'instabilité. L'intégrité de l'articulation est légèrement compromise. De la glace et du repos sont de mise ainsi que le port d'une orthèse afin

# Chroniques

## Ortho-fit

D'aider à stabiliser le genou durant la phase de guérison. Deux à quatre semaines devrait suffire pour une guérison complète.

Troisième degré :

Les choses se compliquent. Une douleur plus intense est ressentie, et souvent même sans mise en charge. L'intégrité de l'articulation est très compromise, le ligament atteint étant très étiré et affaibli par de micro déchirures, et il est impossible de mettre du poids sur cette jambe. L'utilisation de béquilles est requise pour une période de une à deux semaines. Par la suite, un retour à la mise en charge et la marche est possible, avec une orthèse afin d'éviter d'endommager le ligament en processus de guérison. Encore une fois, la glace et le repos sont de mise. Une période de convalescence de trois à cinq semaines sera nécessaire avant le retour au jeu.

Quatrième degré :

Déchirure grave du ligament concerné. Une évaluation orthopédique est requise. Il est possible que la blessure exige une intervention chirurgicale. Temps de convalescence à déterminer.

Cinquième degré :

Rupture complète du ligament. Intervention chirurgicale requise. Le temps de convalescence dépend de la méthode post opératoire choisie. De trois mois à un an avant le retour au jeu.

Dans la prochaine chronique, nous aborderons les autres causes possibles de troubles du genou.

À bientôt...

# Chroniques

Ortho-fit

