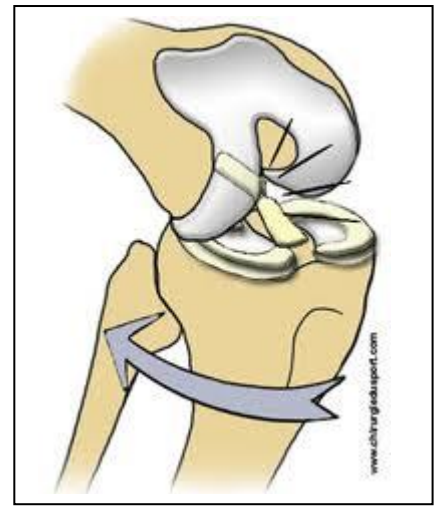


L'ENTORSE DU GENOU



Introduction.

Une entorse d'un ligament X est une déchirure partielle ou complète de ce ligament.

Les ligaments sont des câbles de collagène, solides, modérément élastiques, qui unissent deux extrémités osseuses là où elles s'articulent. On dit qu'ils stabilisent passivement l'articulation. Les muscles eux mobilisent l'articulation et sont en plus ses stabilisateurs actifs.

L'entorse du genou est une plaie du ski et de nombreux sports collectifs dont le rugby.

Anatomie.

Le système ligamentaire du genou comprend principalement 4 ligaments:

- Les 2 ligaments sur les côtés du genou : Le ligament latéral interne (LLI) et le ligament latéral externe (LLE).

Le LLI est souvent touché, sa déchirure n'est jamais qualifiée de grave car même si elle est totale, il cicatrisera spontanément, à condition que le genou soit convenablement immobilisé.

L'atteinte du LLE est beaucoup plus rare. Si la déchirure est totale c'est malheureusement que l'un des deux éléments du pivot central (LCA ou LCP) a cédé. Si la déchirure est isolée, elle est partielle et bénigne car consolide spontanément comme le LLI.

En pratique il faut se méfier du diagnostic d'entorse du LLE, posé sur la simple constatation d'une douleur externe.

- Les 2 fameux ligaments croisés, le ligament croisé antérieur (LCA) et le ligament croisé postérieur (LCP). Contrairement aux ligaments collatéraux, ils ne sont pas palpables, car ils se situent au milieu du genou où leurs trajets se croisent.

On dit qu'une entorse du genou est grave lorsqu'elle affecte un ou les deux croisés. Grave car sauf coup de chance, ces ligaments, tendus dans le « vide » ne peuvent pas repousser. Or l'état d'un croisé est binaire: bon ou mauvais, intact ou rompu. Un croisé un peu détendu c'est une façon délicate de dire rompu. Bien sûr il y a des exceptions où un croisé est partiellement déchiré... c'est trop rare pour en parler plus.

En pratique sportive, lors d'une entorse grave c'est presque toujours le LCA qui lâche.

Mécanismes.

Pourquoi se fait-on une entorse ? Parce que le mouvement articulaire dépasse l'amplitude maximale autorisée par la tension d'un ou plusieurs ligaments. Si le mouvement se poursuit, le ou les ligaments concernés sont au delà de leur adaptabilité élastique et au delà de leur résistance mécanique, ils se déchirent. Mais pourquoi le mouvement se poursuit-il ? Parce que les muscles responsables du mouvement, les agonistes, ont été trop forts pour les muscles responsables du contrôle de ce même mouvement, les antagonistes. Au rugby l'exemple typique est le cadrage-débordement un peu ambitieux, sur terrain gras. Il n'y a pas de contact, le joueur fait seul un pivot qui rompt son LCA. Mais alors pourquoi ce pivot excessif ? Parce que le cerveau du rugbyman a envoyé la commande aux muscles... mais pourquoi le cerveau du rugbyman, à priori infallible, se trompe-t-il ? Parce que le joueur est fatigué : son cerveau évalue mal la difficulté et l'effort à fournir, de plus cette fatigue perturbe l'harmonie entre les muscles agonistes et antagonistes.

Il faut retenir que la cause principale d'entorse du genou, c'est la fatigue.

Oui mais direz-vous, souvent, il y a un contact rude, direct à la face externe du genou ou un porte à faux de la jambe lors d'une mêlée ouverte . Là le joueur n'est pas en cause, c'est la malchance ? Oui et non, un joueur alerte évitera plus aisément le choc ou laissera moins trainer sa jambe lors d'un regroupement, qu'un joueur fatigué.

Une autre cause peut être incriminée : Un joueur peu musclé au niveau de ses cuisses résistera beaucoup moins aux contraintes externes, son genou ne sera pas assez gainé. Plus piégeant encore, on peut avoir de gros quadriceps (avant de la cuisse) et des ischio-jambiers (arrière de la cuisse) médiocres qui contrôleront moins bien les pivots. L'autre cause importante de vulnérabilité à l'entorse du genou c'est donc l'insuffisance musculaire globale de la cuisse ou limitée aux ischio-jambiers.

La prévention.

Elle découle de ce qui précède:

- 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.

Enfin savoir pourquoi, dans quelles situations on est fatigué ! La liste n'étant pas exhaustive.

- Lors d'une reprise post blessure : on est « fatigué » relativement aux autres.

- Après une nuit agitée et ou arrosée...
- Pendant un petit épisode viral.