

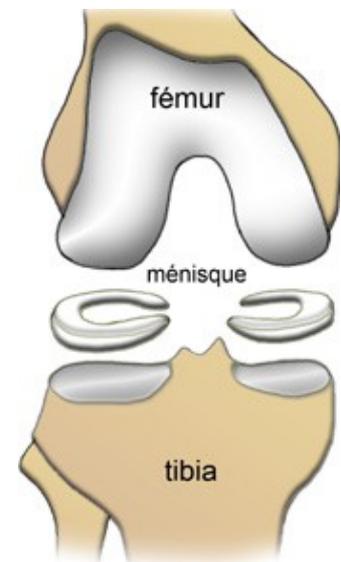
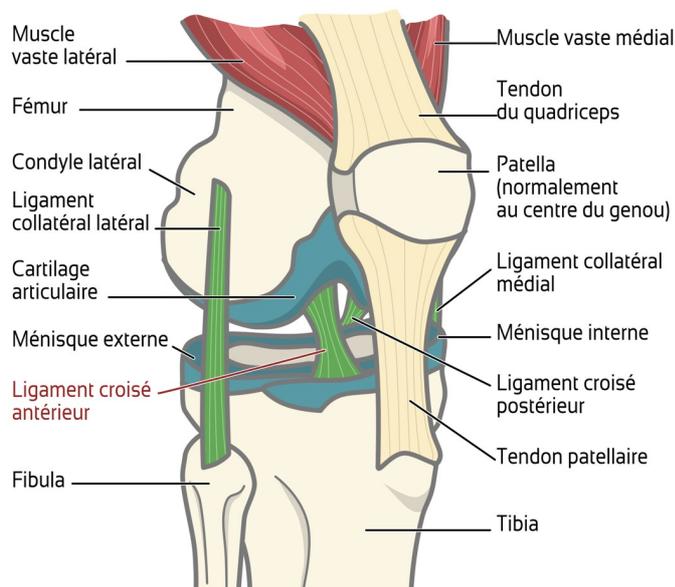
# LE GENOU

L'articulation du genou : 4 ligaments principaux

- 2 ligaments latéraux : Ligament Latéral Interne (LLI) et Ligament Latéral Externe (LLE).
- 2 ligaments croisés : (qui sont centraux et se croisent au milieu du genou et dont dépend essentiellement la stabilité du genou). Ligament Croisé Antérieur (LCA) et Ligament Croisé Postérieur (LCP).

Le **genou** est une **articulation** portante qui relie la cuisse à la jambe. Il est composé d'une articulation qui relie le fémur au tibia (*renforcée par 2 ménisques*) et une articulation qui relie le fémur à la rotule.

C'est une articulation extrêmement sollicitée et très **complexe** qui associe en dehors de la flexion et de l'extension des mouvements combinés tels que la rotation et le glissement.



## **L'Entorse du genou**

C'est une élongation et parfois une rupture d'un ligament, soit latéral (*LLI et LLE*) soit croisé (*LCA et LCP*) du genou lors d'un mouvement de torsion ou de tout autre mouvement.

L'entorse peut être bénigne avec une élongation plus ou moins rupture du ligament.

L'entorse peut être grave avec une déchirure ou rupture du ligament. Les entorses graves sont souvent des entorses avec rupture du Ligament Croisé Antérieur (*LCA*). Dans ce cas, la stabilité du genou est souvent compromise.

Les Symptômes :

Douleurs

Une éventuelle marque bleutée de la zone touchée.

Légère inflammation.

Aptitude d'utilisation du membre touché : réduite.

Après une torsion du genou, cela entraîne :

Une douleur brutale.

Un claquement ou un craquement.

Une invalidité fonctionnelle plus ou moins importante.

Les Causes : Certains sports sont plus à risque comme les sports de glisse (*surtout pour les ruptures des ligaments croisés antérieurs LCA*), le football, le rugby, la gymnastique...

Autres causes : La vulnérabilité des cartilages chez les adolescents en fin de courbe de croissance. La fragilisation des cartilages chez les seniors mais en général, c'est la fracture qui prédomine.

Le Traitement : Il est différent selon la nature de l'entorse qu'elle soit bénigne ou grave.

**Entorses Bénignes** : Port d'une genouillère à visée antalgique et traitement fonctionnel par la rééducation.

**Entorses Graves** : Lésion partielle ou complète du ligament. Dans ce cas, on a soit recours à une attelle de genou rigide ou une genouillère articulée, soit à la chirurgie en cas de lésion complète (surtout pour le LCA) avec ensuite une immobilisation de type attelle de genou ou genouillère articulée.

Dans les **2 cas d'entorse** :

La cryothérapie est conseillée avec des compresses de froid car elles permettent d'éviter la formation d'œdème, d'inflammation, de saignement.

Repos et arrêt de toute activité sportive.

Kinésithérapie.