

Je souffre d'une entorse du genou

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Les entorses du genou sont des blessures qui surviennent fréquemment, notamment lors d'activités sportives comme le football, le tennis ou le ski. Elles nécessitent toujours une consultation afin d'établir la gravité du traumatisme.

Qu'est-ce qu'une entorse du genou ?

Une entorse du genou est une distension ou une déchirure d'un ou de plusieurs ligaments.

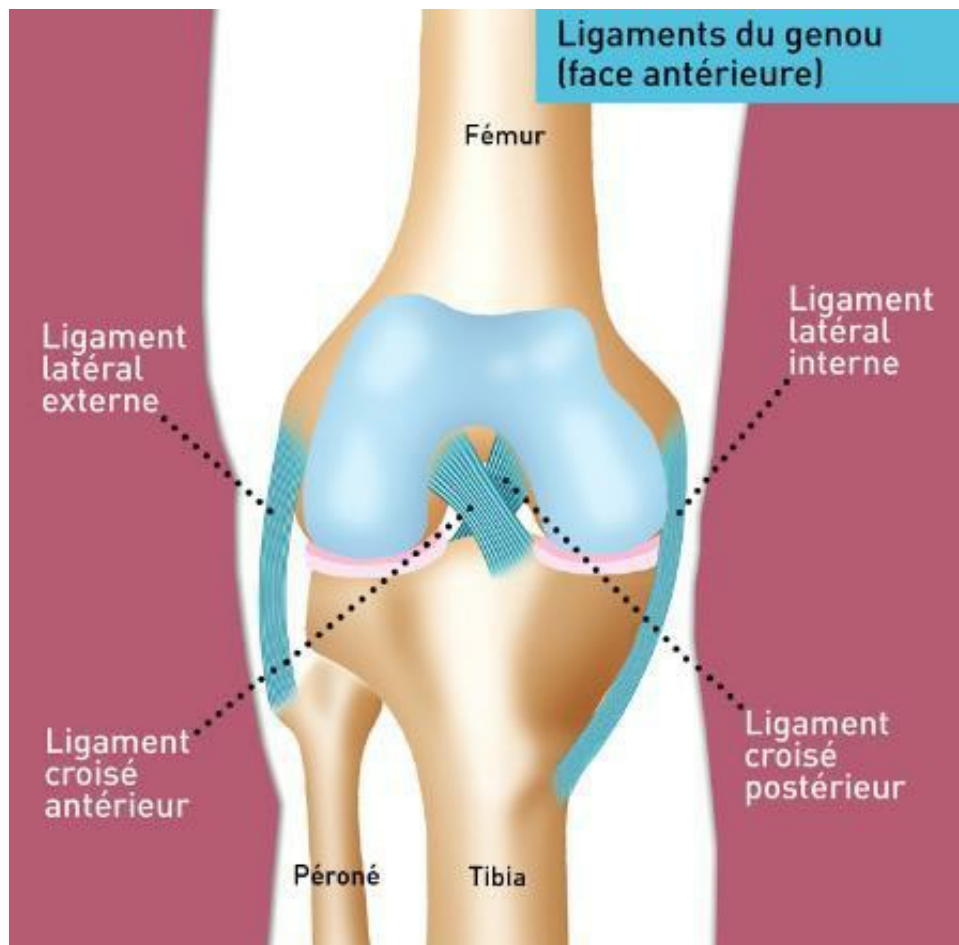
Le genou est stabilisé par 4 ligaments principaux :

- Les deux ligaments latéraux (interne et externe), situés de chaque côté du genou.
- Les deux ligaments croisés (antérieur et postérieur), situés au centre de l'articulation.

Représentation simplifiée du genou

La lésion de ces ligaments peut s'accompagner d'une douleur plus ou moins intense, du gonflement de l'articulation (immédiatement après le traumatisme, plusieurs heures ou plusieurs jours après celui-ci) et

d'une difficulté à marcher.



Représentation simplifiée du genou

Comment se fait-on une entorse du genou ?

L'entorse résulte d'une mise en tension exagérée d'un ligament. Elle survient généralement lors de la pratique de sports où le genou est sollicité pour des changements brusques de direction, comme le football, le tennis, le ski, le rugby, les sports de combat... appelés sports de pivot. Un shoot dans le vide peut également conduire à une entorse par hyperextension.

Quelle est la différence entre une entorse bénigne et une entorse grave ?

L'entorse bénigne correspond à une distension ou une lésion partielle des ligaments qui cicatrise spontanément tandis que l'entorse grave est caractérisée par une rupture complète des ligaments et peut nécessiter une chirurgie. Au niveau du genou, l'atteinte des ligaments latéraux est le plus souvent bénigne, celle des ligaments croisés, notamment du ligament croisé antérieur, est généralement plus grave.

Quels sont les signes de gravité ?

La douleur n'est pas un signe de gravité. Une entorse bénigne peut être beaucoup plus douloureuse qu'une entorse grave. Certains symptômes doivent néanmoins vous alerter :

- Si vous avez entendu ou senti un craquement au niveau de l'articulation.
- Si votre genou se dérobe ou se déboîte.
- Si votre articulation gonfle très rapidement.
- Si vous ne pouvez plus marcher.

Que puis-je faire si je suspecte une entorse du genou ?

Vous devez solliciter le moins possible votre articulation. Vous pouvez appliquer de la glace et garder votre genou surélevé afin de réduire le gonflement et l'inflammation. Au besoin, prenez un antalgique pour soulager la douleur. Vous devez ensuite consulter un médecin qui déterminera, en examinant les mouvements de votre articulation, s'il s'agit d'une entorse grave. Si nécessaire, il vous prescrira des examens complémentaires (radiographie, IRM) et vous adressera à un spécialiste afin d'évaluer l'état de vos ligaments et d'effectuer un bilan des lésions associées.

Quels sont les traitements possibles ?

Le traitement dépend de la gravité de la lésion mais aussi de votre âge, de votre activité professionnelle et des sports que vous pratiquez.

Le traitement fonctionnel associe un traitement médical (antalgiques, anti-inflammatoires, éventuellement ponction pour évacuer un épanchement de sang, glaçages pluriquotidiens), une immobilisation partielle (port d'une genouillère ou d'une attelle amovible) et une rééducation musculaire, articulaire et proprioceptive. La rééducation proprioceptive consiste à effectuer des exercices d'équilibre afin d'améliorer le contrôle de votre genou. Votre médecin vous adressera à un professionnel pour pratiquer cette rééducation.

Le traitement fonctionnel est le seul envisagé pour les entorses bénignes. Il peut également suffire à la prise en charge d'une entorse grave ou être une première étape avant un traitement chirurgical.

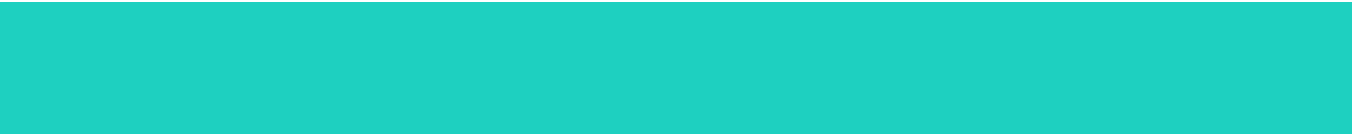
Si un ou plusieurs de vos ligaments sont rompus et si vous souhaitez reprendre une activité professionnelle exigeante ou un sport de pivot, votre médecin vous proposera éventuellement une chirurgie qui remplace le ligament rompu par une partie d'un autre de vos tendons (autogreffe ou ligamentoplastie) suivie d'une rééducation de plusieurs mois.

Quand reprendre le sport ?

Votre médecin vous conseillera sur la reprise de votre activité sportive qui dépend du type d'entorse, du sport que vous pratiquez, de votre niveau sportif et éventuellement de la technique chirurgicale utilisée. En cas d'intervention chirurgicale, vous pourrez reprendre de manière progressive un sport de pivot 8 à 9 mois après l'opération.

Comment éviter les récurrences ?

Le risque de récurrence dépend de la sévérité et de la prise en charge de votre entorse. La prévention des récurrences implique de traiter l'entorse sans tarder et de pratiquer une rééducation musculaire et proprioceptive en vue d'accroître la stabilité de votre genou. Le renforcement musculaire concerne notamment les ischio-jambiers situés à l'arrière de la cuisse. Vous pouvez également porter une genouillère lors de la reprise de votre sport.



Il est important de consulter et de traiter une entorse. Négliger une entorse fait courir un risque d'instabilité (le genou se dérobe, il «lâche») et de dégénérescence de l'articulation (arthrose).