



*Bien-Être Médical
Clinique de Médecine Sportive*

BLESSURE LIGAMENTAIRE

Par Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Pour faire suite au précédent article sur les blessures rencontrées au judo, je vais vous parler des blessures ligamentaires (blessures faites au ligament).

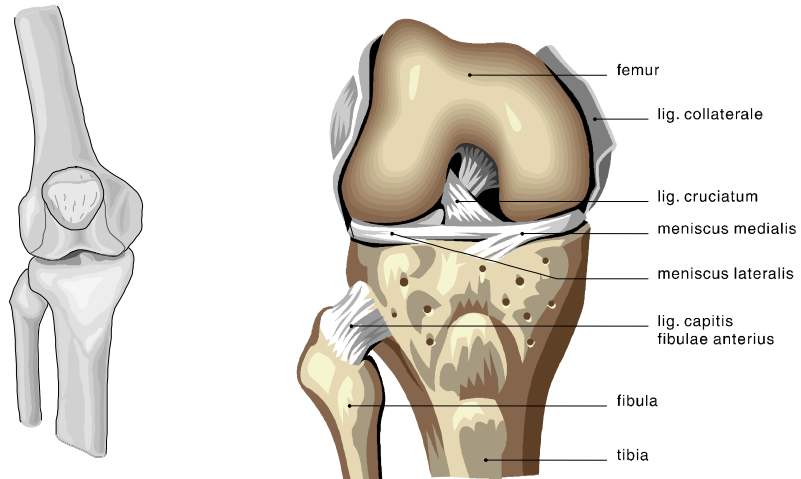
Dans cet article, je vais vous donner un aperçu global de ce qu'est une blessure ligamentaire. En aucun temps cet article remplace une évaluation complète d'un professionnel de la santé (thérapeute du sport, physiothérapeute, médecin).

Définition: **Élongation ou déchirure partielle/complète de la partie ligamentaire.**

- **Définition de ligaments:** tissus conjonctifs (non élastique) qui unissent les os entre les articulations.
- **Définition d'entorse:** trauma à une articulation qui résulte à un étirement ou déchirure partielle ou totale des ligaments. Ceci se produit lorsqu'une articulation est forcée au-delà de la force permise.

Rôle du ligament: Stabilisateur de l'articulation.

Sur l'image de gauche, vous pouvez voir que l'os de la cuisse, le fémur, et les deux os de la jambe, le tibia et le péroné, ne sont pas fusionnés ensemble. Alors, qu'est-ce que peut bien tenir tous ces os ensemble? Les ligaments bien sûr. Vous pouvez voir certains ligaments du genou sur l'image de droite.



Mécanisme de blessure:



CLASSEMENT:

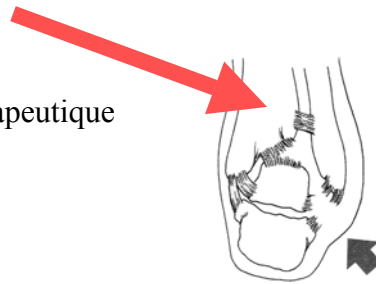
- GRADE 1 – Léger
- GRADE 2 – Modéré
- GRADE 3 – Sévère

Grade I: (léger)

- ligament intact (étirement microscopique)
- pas d'instabilité
- douleur légère (pas de perte d'intégrité fonctionnelle)
- oedème minime
- peut continuer activité sportive avec un taping
- guérison: 7 à 10 jours

Grade II: (modéré)

- déchirure partielle
- instabilité légère à modérée
- incapacité significative (perte d'intégrité fonctionnelle)
- saignement
- oedème
- guérison: 3 à 6 semaines avec traitement thérapeutique



Grade III: (sévère)

- déchirure complète
- instabilité marquée
- incapacité marquée
- moins de douleur le coup (enflure va augmenter la douleur)
- saignement et oedème général
- guérison: 6 à 12 semaines avec traitement thérapeutique

QUOI FAIRE ?

- Immédiatement:

Pour diminuer le temps de guérison et diminuer l'inflammation.

G.R.E.C.

Glace
Repos
Elévation
Compression

Si nécessaire, AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien) et béquilles.

- Moyen et Long terme:

- béquille
- taping / support / attelle
- AINS



Traitement:

Thérapie en clinique

La réadaptation est primordiale pour:

- 1- limiter le tissu cicatriciel non-contractile
- 2- éviter les récives

N.B. Vous devez éviter:

- les exercices d'assouplissement
- le massage sur la partie atteinte
- la chaleur en stade aigu (mettre de la glace)
vous pouvez vous référer à l'article sur la glace vs chaleur

- attention aux entorses mal guéries;
laxité articulaire chronique → récive
- ne pas porter de bandages élastiques la nuit
(diminution de la circulation sanguine)

Pour les athlètes (peut importe le niveau) affiliés à Judo-Québec, une couverture médicale vous est accordée. Donc, il n'y a aucune raison de ne pas traiter correctement cette blessure.

Pour toutes questions ou pour traiter vos blessures, n'hésitez pas à me contacter!

Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Thérapeute du sport agréée

Membre des thérapeutes de l'équipe provinciale et nationale de judo
Coordonatrice Services Médicaux *Jeux du Québec*

Clinique Ostéo-MedSport Médecine sportive

4055 Ste-Catherine Ouest - Suite 125

Westmount, Québec H3Z 3J8

Tél.: (514) 573-4123

Visitez notre site au www.Osteo-MedSport.com