

INFORMATION SANTE

ENTORSE DU GENOU ET JUDO

(Dr Jean-Marc Sène, Médecin des Equipes de France de Judo)

Les entorses du genou sont des blessures qui surviennent fréquemment au judo (environ 22% des blessures en compétition). 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 situés de chaque côté du genou. Les deux ligaments croisés (antérieur et postérieur), situés au centre de l'articulation.

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.

Comment se fait-on une entorse du genou ?

L'entorse résulte d'une mise en tension exagérée d'un ligament. Elle peut survenir au judo dans de nombreuses situations :

Un choc direct sur la face externe du genou. Ceci peut se produire lors des entraînements par exemple, si les judoka sont nombreux sur une aire d'évolution et se heurtent. On peut observer également une entorse du genou dans plusieurs situations techniques. Par exemple lors d'un pivot sur le genou alors que le pied est fixé au sol ou lors des balayages de jambes ou encore lors de nombreuses situations au sol. On notera l'importance de la qualité du tapis pour prévenir ces lésions.

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 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 ressenti un craquement.
- 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.

Quand reprendre le judo ?

□otre médecin vous conseillera sur la reprise du judo qui dépend du type d'entorse, de votre niveau et éventuellement de la technique chirurgicale utilisée et après complète rééducation. En cas d'intervention chirurgicale, vous pourrez □ reprendre de manière progressive plusieurs 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 souple lors de la reprise du judo.