

enovis™

Guide Patient

# COMMENT TRAITER LES BLESSURES DES LCA

(LIGAMENTS CROISÉS ANTÉRIEURS)

A22 DonJoy®



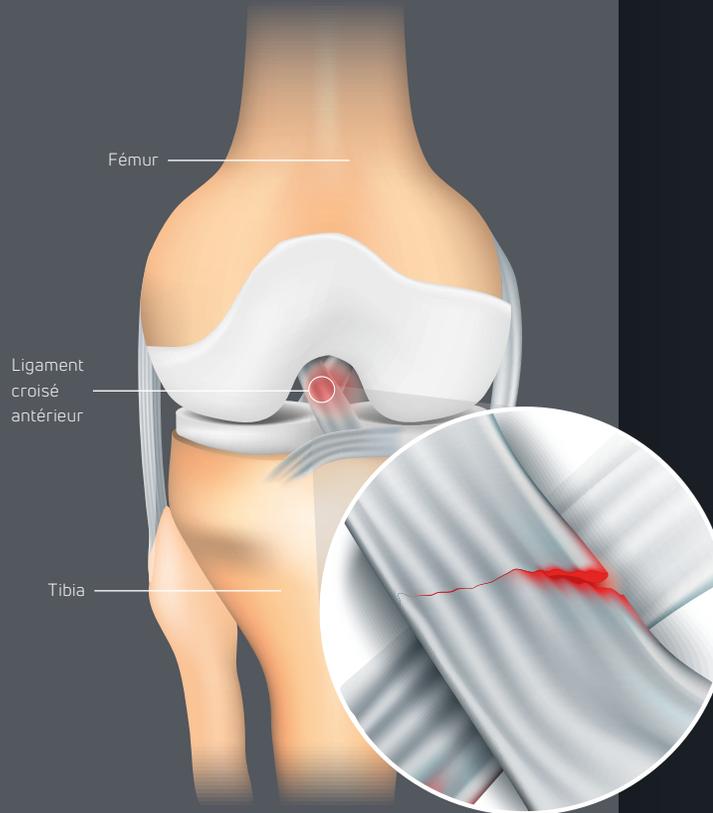
# ZOOM SUR LES BLESSURES DU LCA\*?

Les ligaments sont des bandes élastiques de tissu qui fixent les os ensemble. Dans le genou, quatre ligaments relient le fémur au tibia, permettant à l'articulation du genou de bouger et de tourner avec force et stabilité. Le ligament croisé antérieur (LCA), situé au centre du genou, contrôle le mouvement vers l'avant et la rotation et aide à empêcher le genou de faire une hyperextension.

Les blessures du LCA se produisent lorsque trop de force est exercée sur le ligament et que le tissu est étiré ou déchiré. Les entorses et déchirures du LCA résultent le plus souvent d'arrêts soudains, de changements brusques de direction ou de sauts et d'atterrissages - tous des mouvements courants dans les sports tels que le football, le tennis, le rugby et le basket-ball. Moins souvent, les blessures du LCA surviennent lorsque les joueurs entrent en collision.

**Un LCA blessé fait «céder» le genou et devient instable. Le genou enfle, devient douloureux et faible; selon la gravité de la blessure, il peut être incapable de supporter le poids.**

\*LCA : ligament croisé antérieur



## DES DIZAINES DE MILLIERS

DES RUPTURES LCA SE PRODUISENT  
CHAQUE ANNÉE EN FRANCE<sup>(1)</sup>

### 50%

DES BLESSURES AU LCA  
SURVIENNENT CHEZ LES JEUNES  
PERSONNES AGÉES DE 15 À 25 ANS<sup>(2)</sup>

### 60-80%

DES BLESSURES LCA SONT  
SANS CONTACT<sup>(3)</sup>

LES FEMMES ONT

### 2 À 10 FOIS

PLUS DE CHANCES DE SE BLESSER AU  
NIVEAU DU LCA<sup>(1)</sup>

1. <https://www.beaumont.org/conditions/acl-tears>

2. Griffin LY, Albohm MJ, Arendt, EA, et al. Understanding and Preventing Noncontact Anterior Cruciate Ligament Injuries: A Review of the Hunt Valley II Meeting, January 2005. American Journal of Sports Medicine. 2006 34:9. 1512-1532.

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577417/>

A close-up photograph of a person's hands holding their knee, suggesting pain or injury. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

# ZOOM SUR LES SYMPTÔMES

## 1 Pop

De nombreuses personnes rapportent avoir entendu un «pop» dans le genou lorsque le LCA est blessé.

## 2 Douleur

Une entorse ou une rupture du LCA provoque une douleur intense et immédiate. Vous ne pourrez pas continuer votre activité et ne pourrez peut-être pas du tout mettre de poids sur le genou.

## 3 Gonflement rapide

Votre genou enflera rapidement, et pourra être chaud et sensible au toucher.

## 4 Instabilité

Une déchirure ou une entorse du LCA provoquera la «déformation» ou la cession du genou. L'articulation se sentira instable et sera incapable de supporter le poids.

**Si vous présentez des signes ou des symptômes d'une lésion du LCA, consultez immédiatement un médecin. En plus de faire un examen physique de votre genou, de la fonction articulaire et de l'amplitude des mouvements, votre médecin peut demander des tests pour évaluer la gravité de la blessure, y compris des radiographies, une échographie ou une IRM.**

# TRAITEMENTS DU LCA

Vos options pour gérer votre lésion du LCA dépendent de plusieurs facteurs, notamment la gravité de la blessure et votre mode de vie. Les entorses mineures peuvent simplement nécessiter du repos et des soins à domicile, tandis que les ruptures nécessitent presque toujours une intervention chirurgicale pour réparer.

Voici quelques-uns des traitements les plus courants:

**Protocole GREC (ou RICE\*):** Le Glaçage, le Repos, l'Élévation et la Compression peuvent être suffisants pour les blessures mineures du LCA. Appliquer de la glace, envelopper le genou d'un bandage élastique et le maintenir surélevé contribuent à réduire le gonflement. La glace peut aider à réduire à la fois le gonflement et la douleur.

**Traitement médicamenteux:** Les médicaments anti-inflammatoires disponibles en vente libre ou sur ordonnance peuvent aider à soulager le gonflement et la douleur. Votre médecin peut recommander une injection de cortisone pour soulager une inflammation sévère, mais la cortisone ne rétablira pas la stabilité du genou.

**Attelle:** une genouillère peut aider à soutenir un LCA blessé pendant qu'il guérit. Des appareils orthopédiques à soutien modéré peuvent suffire pour les activités quotidiennes, tandis que les coureurs et les athlètes peuvent avoir besoin d'un plus grand soutien pour leurs sports.

**Kinésithérapie:** Au fur et à mesure que votre LCA guérit, la kinésithérapie peut aider à renforcer les muscles autour de l'articulation du genou et à restaurer la mobilité et l'amplitude des mouvements.

**Chirurgie:** une intervention chirurgicale peut être nécessaire si votre LCA s'est rompu ou est gravement blessé, surtout si vous êtes un athlète. Le chirurgien enlèvera le LCA endommagé et le reconstruira avec du tissu pour aider à favoriser la croissance d'un nouveau ligament. La récupération peut inclure une série d'appareils orthopédiques ainsi qu'une thérapie physique.

\*RICE : rest, ice, compression, elevation



# CHIRURGIE DU LCA

**Les chirurgiens effectuent environ 50.000 reconstructions du LCA chaque année en France.<sup>(1)</sup> Avec des taux de réussite allant de 80 à 90 %.<sup>(1,2)</sup>**

**Après la chirurgie, la plupart des athlètes peuvent retourner jouer dans les 6 à 12 mois.**

## **Comprendre les risques:**

Il est important de bien comprendre les risques et les potentielles complications de votre chirurgie. Le taux de complications après remplacement articulaire est très faible. Cependant, quand des complications surviennent, elles peuvent prolonger ou limiter la rééducation.

Votre médecin vous expliquera les risques potentiels et complications d'une ligamentoplastie totale, y compris celles liés à la chirurgie en plus de ceux qui peuvent se produire après votre chirurgie.

Les complications de la chirurgie de remplacement articulaire les plus courantes sont : infections, caillots sanguins, lésions nerveuses et problèmes de la prothèse ( descellement ou luxation).

## **Préparer son corps:**

Si vous fumez, réduisez votre consommation ou arrêtez de fumer. Le tabagisme affecte la circulation sanguine, retarde et ralentit la guérison. Cela augmente également vos risques de complications et d'infection pendant et après la chirurgie.

Ayez une alimentation nutritive et équilibrée. Si vous êtes en surpoids, votre nouvelle articulation de la hanche ou du genou sera plus sollicitée. Dans certains cas, votre médecin peut recommander un programme de perte de poids avant une chirurgie de remplacement articulaire.

Exercices pré-opératoires - Demandez à votre médecin quels sont les exercices que vous pouvez faire avant la chirurgie. Si vous subissez une arthroplastie de la hanche ou du genou, le renforcement du haut de votre corps facilitera l'utilisation de béquilles ou d'un déambulateur après la chirurgie.

1. Bach BR, Jr. Revision ACL reconstruction: indications and technique. In: Miller MD, Cole BJ, editors. Textbook of Arthroscopy. Philadelphia: Elsevier; 2004. p. 896. [Google Scholar]

2. George MS, Dunn WR, Spindler KP. Current concepts review: revision anterior cruciate ligament reconstruction. Am J Sports Med. 2006;34(12):2026-37. [PubMed]

# SOLUTIONS POST-OPÉRATOIRES

## Soins post-opératoires:

Après une chirurgie du LCA, la plupart des patients rentrent chez eux le jour même. Votre chirurgien appliquera une genouillère et vous donnera des instructions écrites à suivre.

La physiothérapie peut commencer en quelques jours et se poursuivre pendant plusieurs mois; votre chirurgien peut remplacer votre attelle post-opératoire par une autre attelle à porter pendant votre réadaptation et votre rétablissement.

## Port de genouillères après blessure

Pourquoi porter une genouillère post-chirurgie du LCA? Votre chirurgien peut vous prescrire une genouillère ligamentaire fonctionnelle après que vous ayez retrouvé une amplitude de mouvement complète, c'est-à-dire généralement entre 3 et 5 mois après la chirurgie. La force du nouveau greffon est considérablement plus faible que le ligament d'origine pendant les 12 premiers mois, donc

un appareil orthopédique pendant cette période précoce permet de le protéger des forces néfastes qui se produisent dans la vie quotidienne ou dans le sport.

La genouillère peut également vous aider à augmenter votre confiance en vous, vous permettant de revenir à votre niveau d'activité antérieur ou amélioré. Une autre raison importante? Tranquillité d'esprit. Une genouillère fonctionnelle offre non seulement confiance au patient, mais aussi confiance à votre chirurgien, sachant que votre genou est protégé.

## Reprise de l'activité:

Lorsque vous avez retrouvé toute l'amplitude des mouvements de votre genou (généralement 3 à 4 mois après la chirurgie), votre médecin peut vous prescrire une genouillère ligamentaire fonctionnelle pour aider à protéger votre LCA reconstruit. Lorsque vous reprenez vos activités habituelles, une attelle fonctionnelle aide non seulement à réduire le risque de

blessure au genou, mais elle peut vous donner la confiance et la tranquillité d'esprit nécessaires pour jouer au mieux.

- Une personne qui a déchiré son LCA a un risque 15 fois plus élevé de subir une deuxième lésion du LCA au cours des 12 premiers mois suivant la reconstruction du LCA.<sup>(1)</sup>
- De nombreux athlètes ne reprennent pas le sport après une reconstruction du LCA par peur de se blesser à nouveau.<sup>(2)</sup>
- De plus, la bonne attelle peut aider à protéger à la fois votre genou blessé et votre genou sain contre de futures blessures.
- Le risque de lésion du LCA au genou opposé est 2x celui du genou restructuré.<sup>(3)</sup>
- Le renforcement peut aider à réduire de 60% le taux de blessures du LCA sans contact dans les DEUX genoux (avec la technologie ForcePoint)

1. Paterno MV. Paper #2. Presented AOSSM Annual Meeting; July 11-14, 2013; Chicago.

2. Spindler et al. Return to High School and College-Level Football After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. Am J Sports Med. Published online Aug. 24, 2012.

3. Wright RW, Magnussen RA, Dunn WR, Spindler KP. Ipsilateral Graft and Contralateral ACL Rupture at Five Years or More Following ACL Reconstruction. Journal of Bone and Joint Surgery, Am. 2011;93:1159-1165.



# ARBRE DÉCISIONNEL GENOUILLERES LCA

DONJOY®

Quelle genouillère DonJoy® vous convient?

DonJoy® propose une gamme complète d'appareils orthopédiques pour protéger, soutenir et rééduquer l'articulation du genou et les ligaments. Parlez-en à votre médecin pour trouver la meilleure orthèse pour vos besoins.



## SUPPORT EVEREST II

La solution 2-en-1 de DonJoy® alliant immobilisation & prévention et reprise d'activité.

Elle est idéale en protocole post-opératoire et lors de la rééducation par la limitation d'amplitude de flexion / extension ou de blocage et son adaptabilité à la majorité des morphologies.

[En Savoir Plus](#)



## SE 4 POINT

La polyvalence par DonJoy® ! Elle peut être utilisée autant en post-traumatique, en pré ou post-opératoire ou en période de rééducation et pratique sportive.

Elle intègre le système breveté "4 points d'appui" et son revêtement en Kraton™ lui permet d'être utilisée dans l'eau, y compris dans l'eau de mer.

[En Savoir Plus](#)



## ACL EVERYDAY

Le savoir-faire DonJoy® rassemblé dans une attelle parfaitement adaptée pour la convalescence, la reprise d'activités et un usage quotidien.

Avec son système breveté "4 points d'appui", sa taille et son poids réduits, la genouillère apporte soutien et protection, tout en proposant des composants en aluminium de qualité aéronautique.

[En Savoir Plus](#)

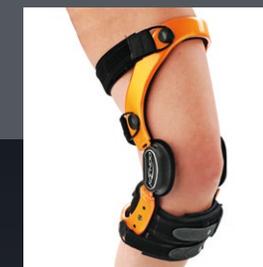


## ARMOR™

La genouillère ligamentaire préfabriquée la plus solide de la gamme DonJoy®. Elle est idéale pour les sports extrêmes et de contact.

Le cadre solide en aluminium de qualité aéronautique aide à fournir force et confiance aux athlètes qui exigent une genouillère offrant une protection.

[En Savoir Plus](#)



## DEFIANCE® III

Première genouillère ligamentaire sur-mesure de DonJoy®, elle offre une coupe personnalisée pour les sports extrêmes, aquatiques, de contact et sans contact.

Elle intègre le système breveté "4 points d'appui" et offre un ajustement sur mesure pour chaque athlète, des guerriers du week-end aux athlètes d'élite.

[En Savoir Plus](#)

Pour plus d'informations sur nos solutions,  
visitez notre site

**[WWW.ENOVIS.FR](http://WWW.ENOVIS.FR)**

**enovis**<sup>™</sup>

**Enovis - DJO France S.A.S.**

Centre Européen de Fret

64990 Mouguerre

France

**Tél : +33 (0)5 59 52 86 90 • Fax : +33 (0)5 59 52 86 91**

**[www.enovis.fr](http://www.enovis.fr) • [www.DJOSelect.fr](http://www.DJOSelect.fr)**

**[www.enovis.fr](http://www.enovis.fr)**

© 2023 ENOVIS

Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre. Ni DJO, LLC ni aucune de ses filiales ne dispensent de conseils médicaux. Le contenu de ce document ne constitue pas un avis médical. Veuillez plutôt consulter votre professionnel de la santé pour obtenir des informations sur les traitements, le cas échéant, qui pourraient vous convenir.

Le contenu de cet article a été préparé indépendamment et existe à titre informatif uniquement. Les opinions exprimées ici sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les opinions d'une autre partie.

Dispositifs médicaux de classe I qui portent, au titre de la réglementation le marquage CE. Lire attentivement les notices et demander conseil à un professionnel de santé.

Fabricant : DJO LLC.