

Ligaments Croisés Antérieurs

Définition :

Un ligament est un cordon fibreux (collagène) très peu extensible, unissant deux os entre eux.

Il protège l'articulation dans des mouvements spécifiques en limitant l'amplitude.

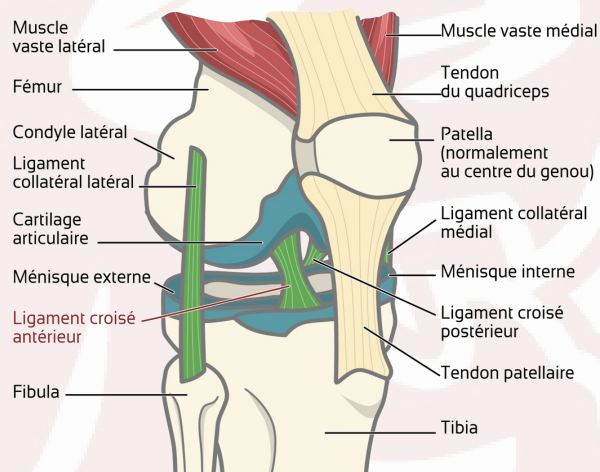
Au niveau du genou, il existe quatre ligaments principaux :

- ligament latéral interne
- ligament latéral externe
- ligament croisé antérieur
- ligament croisé postérieur

Les ligaments croisés sont situés à l'intérieur du genou.

Le ligament croisé antérieur (LCA) limite la rotation interne et la translation antérieure.

Les muscles qui renforcent le rôle de ce ligament sont les ischio-jambiers et les gastrocnémiens.



Mécanisme de rupture :

- hyper-extension
- appui au basket : valgus dynamique, flexion et rotation externe

Les appuis au basket-ball conditionnent l'équilibre, la capacité à s'arrêter, pivoter, enchaîner, et la vitesse d'exécution du tir.

Traitement :

- Chirurgie
- Après trois mois : tests cliniques pour une éventuelle reprise de travail endurant
- Suite à un test d'effort : reprise du travail spécifique
- Après cinq mois : reprise du travail technique en groupe
- Après six mois : réintégration au groupe

Prévention & Soins :

- Renforcement des ischio-jambiers
- Correction des postures d'amortissement : de la pointe vers les talons

