

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris VI)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
78 18 2342 2
RPPS 10003751525



DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

REPRISE DU SPORT APRES CHIRURGIE DU LIGAMENT CROISE ANTERIEUR (LIGAMENTOPLASTIE)

Vous allez ou vous avez été opéré du genou après une rupture du ligament croisé antérieur (LCA). La reprise du sport (RDS) après reconstruction du LCA est un processus complexe qui nécessite une approche multifactorielle est individualisée.

Les recommandations d'expert basées sur un consensus international soulignent l'importance de prendre en compte de nombreux facteurs et pas que la durée par rapport à l'intervention :

1. la préparation préopératoire (réduction de l'inflammation, de la douleur et de l'épanchement, récupération des amplitudes, de la force musculaire et obtention du contrôle neuromusculaire)
2. le délai de prise en charge chirurgicale (urgence sur genou bloqué ou préparation faite)
3. le type de chirurgie (avec ou sans geste sur les formations externes/ LAL ou autre)
4. la rééducation post-opératoire (visant à retrouver les amplitudes articulaires, un renforcement musculaire progressif, la proprioception, la qualité du mouvement et le contrôle neuromusculaire)
5. la dimension psychologique utilisation de tests et échelles permettant de fournir des informations précieuses sur l'expérience du patient et ses attentes et à perdre le temps de mesurer la préparation psychologique au retour au sport
6. l'évaluation fonctionnelle à distance de l'intervention avec réalisation de test isocinétiques (permettant de mesurer la force musculaire) et test fonctionnels (considérés comme des indicateurs favorables préventive d'une nouvelle blessure)
7. la réathlétisation et le retour au sport en prenant en compte les spécificités de chaque sport pratiqué (cyclisme/ski/football par exemple) avec un entraînement spécifique introduit de manière progressive (validation sur le terrain) et une montée en charge progressive de la charge du travail afin de confirmer la possibilité de reprise jusqu'à obtenir le niveau requis en pratique réelle.

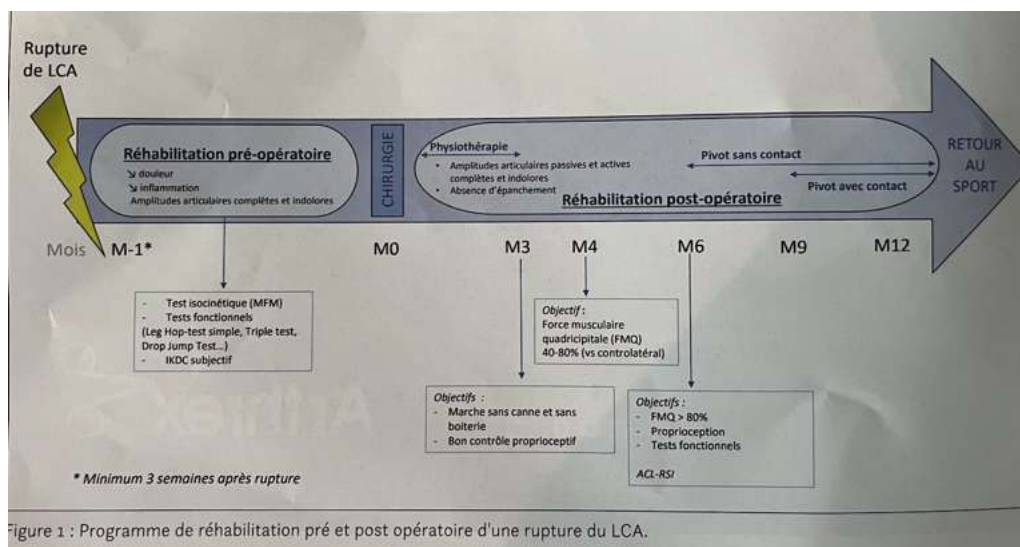


Figure 1 : Programme de réhabilitation pré et post opératoire d'une rupture du LCA.

Dr Yves Rouxel

RDV en ligne sur doctolib.fr

E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr

E-mail praticien : docteurrouxel@mac.com

Site internet : www.docteurrouxel.com

Site Clinique : www.clinique-paris-lilas.com

Centre médical Louvois

70 place Louvois

78140 Vélizy-Villacoublay

Tel : 06 61 71 73 92 / 01 39 46 16 00

Centre SOMED Santé Gare Montparnasse

Clinique Paris-Lilas

41/43 av du maréchal Juin

93260 Les Lilas

Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris VI)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
78 18 2342 2
RPPS 10003751525



DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

La décision de retour au sport ne peut se baser uniquement sur le délai post-opératoire mais doit intégrer une évaluation globale du patient opéré (qu'il soit athlète ou non) prenant en compte sa récupération physique, sa préparation psychologique et ses capacités fonctionnelles spécifiques au sport pratiqué.

| | | M3-M4 | M6-M7 | M10-M12 |
|---------------------------------------|---------------------|---|--|---|
| TEST ISOCINETIQUE | | | MFM > 2 (H) / 1.6 (F) Ratio fonctionnel : 0.9-1.4 LSI Q conc – U conc et exc : > 85-90% | |
| LEG HOP-TEST | Leg hop test simple | Stabilité genou / bassin statique Valgus unipodal statique | LSI > 85% → retour terrain | |
| | Triple test | | | |
| | Cross Over | | | |
| | 6m Time Hop | | | |
| DROP JUMP TEST | | | Statique ou dynamique : Latéralisation du tronc + Valgus dynamique unipodal | Dynamique : stabilité tronc -bassin – genou |
| JUMP TEST (test de saut vertical) | | | LSI > 80% → retour terrain | LSI > 90% → retour compétition |
| SHUTTLE RUN (test d'agilité) - MICODT | | | | +++ → retour compétition |
| FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS) | | | | Score > 13/30 (> 16/30 pour un sportif de haut niveau) |
| Y-BALANCE TEST | | | | Asymétrie antérieure < 4cm Score globale > 90% |
| IKDC | | | Score > 95% : prédictif test iso < 10% | |
| ACL-RSI | | M4 : > 56% pour RTS à 12 M | M6 : > 72% pour RTS à 12 M | |

Tableau 1 : Critères de reprise du sport

Un programme de rééducation complet individualisé et une évaluation fonctionnelle rigoureuse sont essentiels pour optimiser le retour au sport et minimiser le risque de récurrence (risque de rupture de greffe).

L'objectif ultime est de permettre un retour au sport en toute sécurité tout en optimisant les performances du patient opéré et en minimisant le risque d'accident, bref d'offrir à chaque patient ayant bénéficié d'une reconstruction du LCA les meilleures chances de retrouver son niveau de performance et ce en toute sécurité.

Cet objectif ambitieux nécessite une collaboration étroite entre le patient, le chirurgien, le kinésithérapeute et les autres professionnels de santé impliqués dans la prise en charge.

Dr Yves Rouxel

RDV en ligne sur doctolib.fr
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E-mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site internet : www.docteurrouxel.com
Site Clinique : www.clinique-paris-lilas.com

Centre médical Louvois

70 place Louvois
78140 Vélizy-Villacoublay
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 39 46 16 00

Clinique Paris-Lilas

41/43 av du maréchal Juin
93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24

Centre SOMED Santé Gare Montparnasse

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique à la Faculté (Paris VI)
D.I.U d'Arthroscopie et D.E.A de Biomécanique
Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Membre de la Société Francophone d'Arthroscopie

93 11 0522 5
78 18 2342 2
RPPS 10003751525



DR. YVES ROUXEL

Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

| | Ski | Football |
|-----------------------|--|---|
| 0-6 semaines | Amplitudes articulaires complètes et indolores Contraction isométrique complète du quadriceps Travail aérobie du haut du corps | |
| 6-12 semaines | Endurance : chaîne fermée squat 60° Proprioception des forces centrifuges Travail aérobie du haut du corps | Force et explosivité : Pliométrie, LSI > 75% Proprioception en valgus/varus/rotation Travail aérobie sur vélo stationnaire |
| 12-20 semaines | Force et explosivité : Pliométrie, LSI > 85% | Accélération / Décélération Rééducation au contact Force : LSI > 85% - chaîne ouverte / fermée |
| 6 mois | Retour terrain : ski basse vitesse et sans bosse | Retour terrain : sans contact |
| 10-12 mois | Retour à la compétition : Yall Sport Test : 4 tests Score > 45/54 | Retour à la compétition : Yo-Yo intermittent recovery test Repeat shuttle sprint ability test |

Tableau 2 : étapes pour un retour au sport spécifique au ski et au football

Dr Yves Rouxel

RDV en ligne sur doctolib.fr
E mail secrétariat : secretariat-rouxel@outlook.fr
E-mail praticien : docteurrouxel@mac.com
Site internet : www.docteurrouxel.com
Site Clinique : www.clinique-paris-lilas.com

Centre médical Louvois

70 place Louvois
78140 Vélizy-Villacoublay
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 39 46 16 00

Clinique Paris-Lilas

41/43 av du maréchal Juin
93260 Les Lilas
Tel : 06 61 71 73 92 / 01 43 62 22 24

Centre SOMED Santé Gare Montparnasse