



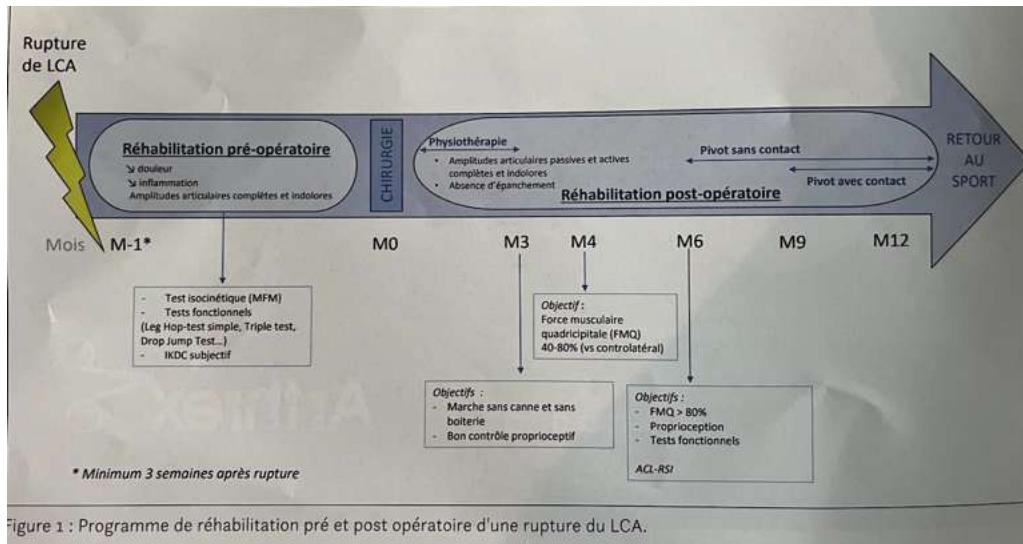
DR. YVES ROUXEL
Chirurgie Orthopédique & Réparatrice
Traumatologie du Sport

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 et 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 isokinétiques (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.



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

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) / 1.8 (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			LSI > 93-96% → retour compétition
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 récidive (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 : <i>Vall Sport Test</i> : 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