



## PRÉPAREZ VOS GENOUX POUR L'HIVER!

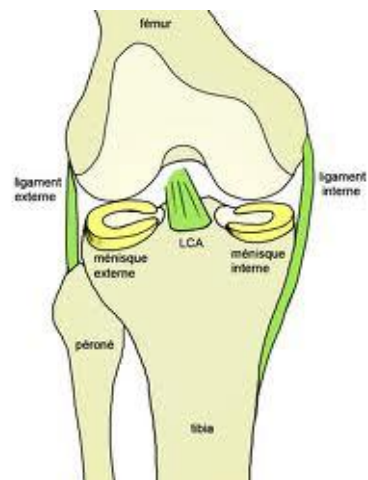
Linda Bélanger, BScPT, CG IMS

Physiothérapeute

Avec l'automne bien installé, il ne nous manque plus que quelques bordées de neige pour sortir nos skis du placard. Êtes-vous prêt? Saviez-vous que parmi les risques de blessures liées au ski, 30 à 40 % affectent le genou, et ce, que vous soyez débutant ou chevronné... Je vous invite à lire les quelques lignes qui suivent afin de mieux comprendre le fonctionnement du genou et le type de blessure possible. De plus, vous y trouverez quelques trucs pour mieux vous préparer afin de prévenir un arrêt brusque de votre saison de descente.

D'abord, le genou comporte quatre ligaments principaux qui restreignent différents mouvements, ainsi que deux ménisques, qui agissent principalement en tant que coussins absorbant les chocs. Le ligament collatéral interne est le plus souvent blessé en ski, surtout lorsqu'un(e) débutant(e) utilise la technique en « pointe de tarte » avec les pieds tournés vers l'intérieur, ce qui exerce une pression continue sur ce ligament. Pour un(e) skieur(euse) plus avancé(e), les risques de blessures au ligament croisé antérieur (LCA sur diagramme) augmentent, surtout en raison d'une vitesse plus grande sur les pistes. Une déchirure de ce ligament nécessite habituellement une opération et peut engendrer des déficits à long terme, même s'il est réparé. Une telle blessure se produit souvent d'une des façons suivantes :

- Pied planté au sol avec rotation ou mouvement latéral
- Hyperextension (en atterrissant d'un saut)



Fait intéressant : les femmes sont jusqu'à 10 fois plus à risque que les hommes d'une blessure au ligament croisé antérieur. Pourquoi? Il semble que les différences anatomiques entre les deux sexes en constituent la principale raison : par exemple, les dimensions du ligament (plus mince chez la femme) et une angulation différente des os entre le bassin et le genou. De plus, les hormones féminines semblent avoir une influence sur les blessures ligamentaires.

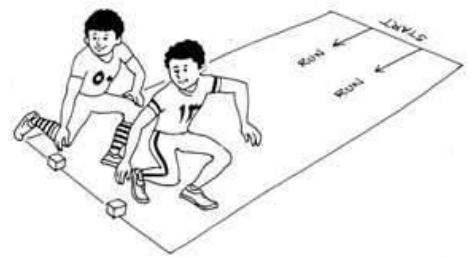
Enfin, il a été démontré par de récentes études qu'un programme d'exercices de base préventif pourrait réduire l'incidence de blessures au genou. Un tel programme est axé sur un réchauffement, un renforcement musculaire, des exercices de proprioception (équilibre), d'étirement et d'agilité liés au sport exercé.

Voici deux exemples d'exercices inclus dans le programme et que vous pouvez pratiquer facilement à la maison :

- 1) Le lunge en marchant (pieds largeur des épaules, pas vers l'avant, le genou à l'avant doit rester derrière le pied; alternez le pied qui va à l'avant).<sup>ii</sup>
  - a. 10 à 15 pas avec chaque pied.



- 2) La course avec changements rapides de direction (« shuttle run »).<sup>iii</sup>
  - a. 5 à 10 fois de chaque côté.



Les visites en physiothérapie sont souvent post traumatiques, mais la prévention peut être un moyen efficace de vous éviter un hiver sans bouger! Veuillez consulter un professionnel de la santé pour de plus amples informations. Maintenant, à vous de préparer vos genoux pour être prêt lorsque la neige arrivera!



Pour information ou pour une consultation:

403 203-7670

[Linda@resolvehealthpartners.com](mailto:Linda@resolvehealthpartners.com)

<http://www.resolvehealthpartners.com>

<sup>i</sup> <http://www.chirurgiedusport.com/Anatomie--f-1.html>

<sup>ii</sup> [http://gremadcha.blogspot.ca/2012\\_01\\_01\\_archive.html](http://gremadcha.blogspot.ca/2012_01_01_archive.html)

<sup>iii</sup> <http://amysuenathan.com/writersblog/the-shuttle-run>