

Quelle place pour la Rééducation Spécifique ACL face aux facteurs de risques identifiés ?

Ce qui peut se jouer en Rééducation est souligné

Facteurs de risques « internes » :

- Age
- Genre (Femme-Homme)
- BMI, Poids, % de graisse
- Anatomie intercondylienne
- Antécédents de blessure, d'instabilité articulaire...
- Niveau d'activité et de pratique sportive
- Stabilité technique dans le mouvement, le geste sportif
- Psychologie (motivation, perception du risque ...)

Selon Bahr et Krosshaug's, Kyritsis et al., 2015

Evènements incitatifs :

- Situation de jeu
- Situation d'opposition de jeu
- Changements de direction

Situations Neurocognitives :

Perception sensorielle d'un nouveau terrain, nouvel environnement sportif
Nideffer, 1983

Prédispositions individuelles de chaque sportif avant une 1^o blessure

Facteurs de risques externes :

- Facteurs sportifs (coach, ...)
- Mesures de protection et d'équipement
- Equipement individuel
- Conditions climatiques
- Conditions de terrain, d'entretien Selon Bahr et Krossbaug's

Désorientations spatiale et cognitive:

Swanik et al., 2007; Baumeister 2013

Facteurs de prédisposition neuro musculaires :

- Ratio IJ/Q faible
- Augmentation du moment abduction du genou
- Déficit de proprioception du tronc
- Augmentation du déplacement du tronc

Stasi et al., 2013

Facteurs neuro musculaires à risque après une première lésion :

- Oedème, inflammation persistants
- Faiblesse des extenseurs
- Instabilité du genou
- Pertes de mobilité et d'amplitude articulaires des genoux, des hanches et des chevilles
- Asymétrie des torques isocinétiques du genou

Stasi et al., 2013

Déséquilibre entre :

Contraintes, stimulation du genou et repos, récupération

Soligard et al., 2016

Nouveaux facteurs **Après** une 1^o Blessure LCA

Facteurs/Impératifs chirurgicaux liés à l'ACL Reconstruction

Risque relatif au système de fixation du greffon (3^o/4^o mois)

Risque relatif aux lésions associées et à leurs prises en charge adaptées

Retour au Sport trop rapide

Facteurs neuro musculaires à risques après une reconstruction :

- Oedème, inflammation persistants
- Faiblesse des extenseurs
- Perte de mobilité et d'amplitude articulaire, notamment en extension
- Asymétrie des torques isocinétiques du genou et de la hanche

Stasi et al., 2013



...**Après** une 2^o Blessure LCA

Facteurs de risques récurrents :

- Moment de rotation interne de hanche asymétrique /insuffisant
- Valgus de genou augmenté
- Moments de rotation de genou asymétriques
- Perte de stabilité du corps, plus précisément du contrôle du haut

Facteurs de risques « internes » :

- Age (6 à 19 ans) - 10% de force sur la jambe lésée et 12% sur la jambe controlatérale augmente le risque
Wiggins et al., 2015
- Présence d'une lésion méniscale augmente significativement le risque OA
Cohen et al., 2007

Ado :

- Risque multiplié par un facteur de 3 à 6 si retour sportif trop rapide Webster et al., 2014
- Risque majoré si retour précoce aux sports de pivot
Kaeding et al., 2015

Ne minimisez pas la Rééducation Spécifique ACL.

Elle a pour objectif de vous permettre de recouvrer toute la Fonctionnalité de votre genou en pilotant entre tous les risques identifiés