

Blessures sportives: Rupture du ménisque

La déchirure du ménisque (genou) survient suite à de fortes torsions, à une hyperflexion ou à une hyperextension de l'articulation. Ce moyen didactique décrit les symptômes.

Définition: Rupture ou déchirure du disque fibro-cartilagineux servant d'amortisseur entre les os du genou. Les blessures au ménisque surviennent souvent suite à de violentes torsions, à une hyperflexion ou à une hyperextension de l'articulation.

Symptômes: Douleurs en cas de pression sur l'interligne articulaire interne ou externe. Douleurs au niveau de l'interligne articulaire interne ou externe en hyperflexion ou en hyperextension. Douleurs en rotation externe (ménisque interne) et en rotation interne (ménisque externe). Faiblesse ou hypertrophie (augmentation de la masse musculaire) du muscle de la cuisse.

Premiers soins: Ménager l'articulation en attendant l'opération. Entraîner la musculature de la cuisse.



Photo: bpa

Thérapie: Opération inévitable afin d'enlever ou de suturer la partie endommagée du ménisque. Entraînement des muscles antérieurs et postérieurs de la cuisse. Reprise d'un entraînement normal dès que le genou a retrouvé toute sa force et sa mobilité (deux à six semaines après l'ablation de la partie abîmée du ménisque; quatre à six mois en cas de suture méniscale).

Prophylaxie: Porter un équipement de protection ou de soutien.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard