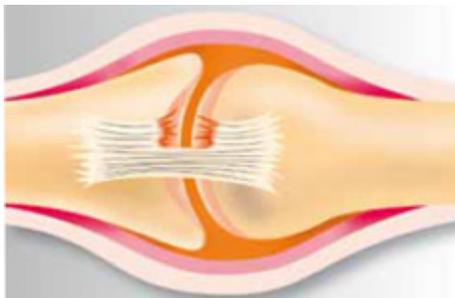


## Blessures sportives: Déchirure des ligaments

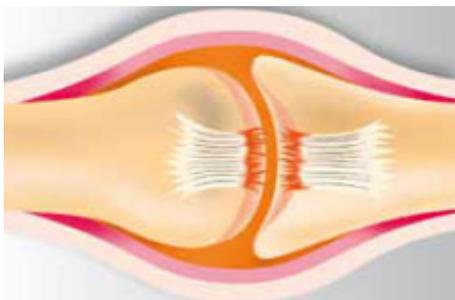
La déchirure des ligaments peut être partielle ou totale selon la distension subie. Ce moyen didactique détaille le mécanisme de rupture et les moyens de prévention.



Déchirure partielle des ligaments

**Définition:** Lésion survenant lorsque les ligaments entourant une articulation subissent une distension allant au-delà de leur élasticité naturelle. La plupart des déchirures des ligaments surviennent lorsque les forces agissant sur l'articulation sollicitent cette dernière au-delà de son point de résistance.

C'est souvent le cas lors de mouvements (de rotation) brusques et rapides ou d'impacts directs brutaux. Les blessures ligamentaires surviennent souvent en même temps que les blessures articulaires.



Déchirure totale des ligaments

**Symptômes:** Le blessé souffre lorsqu'il bouge et sollicite l'articulation. Il ressent éventuellement des douleurs lorsque l'on appuie sur la blessure. Formation d'œdèmes et d'hématomes avec altération de la couleur de la peau. Instabilité articulaire.

**Premiers soins:** protocole RICE, puis consulter un médecin

- **Repos:** l'activité sportive doit être interrompue et la zone blessée immobilisée.
- **Ice:** la partie du corps blessée doit être refroidie à l'aide de poches de glace (ne pas mettre la glace directement au contact de la peau!) ou d'eau glacée.
- **Compression:** il faut tenter de limiter l'épanchement de sang et l'œdème à l'aide d'un pansement compressif.
- **Élévation:** la partie du corps blessée est surélevée pour prévenir le risque d'hémorragie interne, éviter la formation d'un œdème et améliorer le retour veineux.

**Thérapie:** Traitement conservateur ou opération suivant la gravité (déchirure partielle ou totale) et l'emplacement de la blessure. En phase de rééducation, il est possible de commencer tôt les exercices de stabilisation des muscles de l'articulation. Ne reprendre le sport que lorsque l'articulation a retrouvé toute sa

souplesse, qu'elle n'est plus enflée et qu'elle peut être sollicitée sans occasionner de douleurs.

**Prophylaxie:** Il est conseillé de soutenir l'articulation au moyen d'un bandage ou d'une orthèse si les structures ligamentaires sont instables. Des exercices de stabilisation des muscles entourant l'articulation peuvent aussi s'avérer utiles ([entraînement sensorimoteur](#)).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**