Entorse d'un ligament sur le côté du genou

CE QUE VOUS AVEZ

Le ligament situé sur le côté intérieur (le plus souvent) ou extérieur de votre genou a été étiré ou partiellement déchiré après une torsion ou un choc sur le côté. Le ligament intérieur guérit presque toujours sans chirurgie, avec un peu de protection et un renforcement progressif. Les entorses légères à modérées du ligament extérieur guérissent aussi sans opération ; une déchirure complète du côté extérieur doit par contre être évaluée rapidement en orthopédie. Cette fiche s'adresse aux entorses légères à modérées.

CE QUI AIDE

- Porter l'orthèse articulée prescrite par votre médecin si l'entorse est modérée (souvent environ 6 semaines).
- Au besoin, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) après les activités les premiers jours.
- Faire du vélo stationnaire sans résistance forte pour garder le genou souple.
- Renforcer les cuisses et les hanches avant de reprendre les sports de pivot.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des mouvements qui écartent ou tordent le côté blessé du genou (par exemple la brasse pour le ligament intérieur).
- Courir avec des changements de direction avant d'avoir retrouvé la force.
- Forcer l'extension ou la flexion si le côté du genou tire fort.

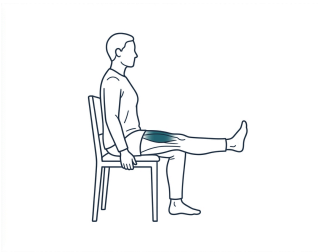
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à votre niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou dure plus longtemps, réduisez l'amplitude, le nombre de répétitions ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Engourdissement sur le dessus du pied ou difficulté à relever le pied ou les orteils (surtout après une blessure du côté extérieur) : urgence.
- Genou qui reste instable sur le côté, même jambe tendue.
- Blocage mécanique du genou.
- Douleur ou instabilité qui ne diminue pas après 4 semaines.

Durée habituelle : Entorse légère : 2 à 4 semaines. Entorse modérée : 4 à 6 semaines. Entorse plus sévère du ligament intérieur : 6 à 8 semaines ou plus.



Mobilité douce en flexion-extension

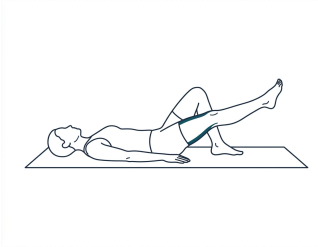
Départ : Assis ou couché sur le dos.

Mouvement : Pliez et tendez doucement le genou dans la zone confortable, en gardant le pied droit, sans tourner la jambe.

Dosage : 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Passez au vélo stationnaire léger dès que vous pouvez faire un tour de pédale complet sans douleur.

Erreur fréquente : Tourner le pied vers l'extérieur en pliant le genou.



Contraction du quadriceps et lever de jambe tendue

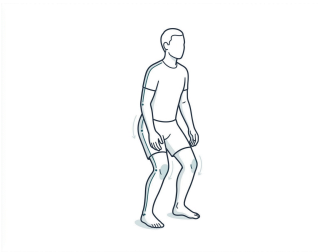
Départ : Couché sur le dos, jambe blessée tendue, l'autre genou plié.

Mouvement : Serrez la cuisse, verrouillez le genou droit et levez la jambe à 30 cm du sol. Tenez 3 secondes et redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Ajoutez un petit poids à la cheville.

Erreur fréquente : Laisser le genou plier.



Mini-squats contrôlés dans l'axe

Départ : Debout devant un miroir, pieds à la largeur des hanches.

Mouvement : Pliez les genoux à 45 degrés en gardant les genoux alignés avec le 2e orteil, puis remontez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez aux fentes contrôlées, puis aux pas latéraux avec élastique.

Erreur fréquente : Laisser le genou blessé rentrer vers l'intérieur.

Références : Logerstedt DS et al., Knee Ligament Sprain (guide de pratique clinique), J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 29089004) · LaPrade RF et al., consensus international sur le point d'angle postéro-latéral, Arthroscopy, 2025 (PMID: 40414466)

Dr Morand