Coup ou torsion légère du genou

CE QUE VOUS AVEZ

Votre genou a subi un coup ou une petite torsion, mais l'examen montre que les os, les ligaments et les ménisques sont intacts. Après 1 à 3 jours de protection, bouger doucement puis reprendre progressivement vos activités est le meilleur moyen de retrouver toute votre mobilité et votre force.

CE QUI AIDE

- Ménager le genou pendant 1 à 3 jours, le surélever au repos et porter un bandage élastique confortable s'il est enflé.
- Au besoin, pour soulager la douleur, mettre de la glace 15 minutes (avec un linge sur la peau) 2 à 3 fois par jour pendant les 2 à 3 premiers jours.
- Plier et tendre doucement le genou dès les premiers jours pour éviter qu'il se raidisse.
- Marcher normalement, sans boiter, dès que possible.
- Reprendre le sport progressivement quand le genou est fort et indolore.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester immobile plusieurs jours sans bouger le genou.
- Reprendre les sauts ou les contacts tant que le genou est enflé ou sensible.
- S'agenouiller sur la zone contusionnée.

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 ou le nombre de répétitions.

QUAND RECONSULTER

- Gonflement important qui ne diminue pas après 1 semaine.
- Genou qui bloque ou qui lâche à la marche.
- Douleur qui s'aggrave au lieu de diminuer.
- Fièvre, ou genou rouge et chaud.

Durée habituelle : Guérison habituelle en 1 à 3 semaines.



Flexion et extension douces, couché

Départ : Couché sur le dos, jambes allongées.

Mouvement : Glissez doucement le talon vers la fesse, puis tendez complètement la jambe en serrant la cuisse 3 secondes.

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

Progression : Passez au vélo stationnaire léger.

Erreur fréquente : Ne pas tendre la jambe à fond.



Mini-squats contrôlés

Départ : Debout, pieds à la largeur des épaules.

Mouvement : Pliez doucement les genoux à 45 degrés en gardant le poids égal sur les deux pieds, puis remontez.

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

Progression : Descendez plus bas, puis passez aux montées de marche.

Erreur fréquente : Mettre tout le poids sur l'autre jambe.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un mur ou d'une chaise.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied du côté atteint pendant 20 à 30 secondes, genou légèrement déverrouillé.

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Faites-le les yeux fermés (en sécurité près du mur) ou sur un coussin.

Erreur fréquente : Verrouiller le genou fort vers l'arrière.

Références : Dubois B, Esculier JF, Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE, Br J Sports Med, 2020 (PMID: 31377722)

Dr Morand