

Cas 2 :

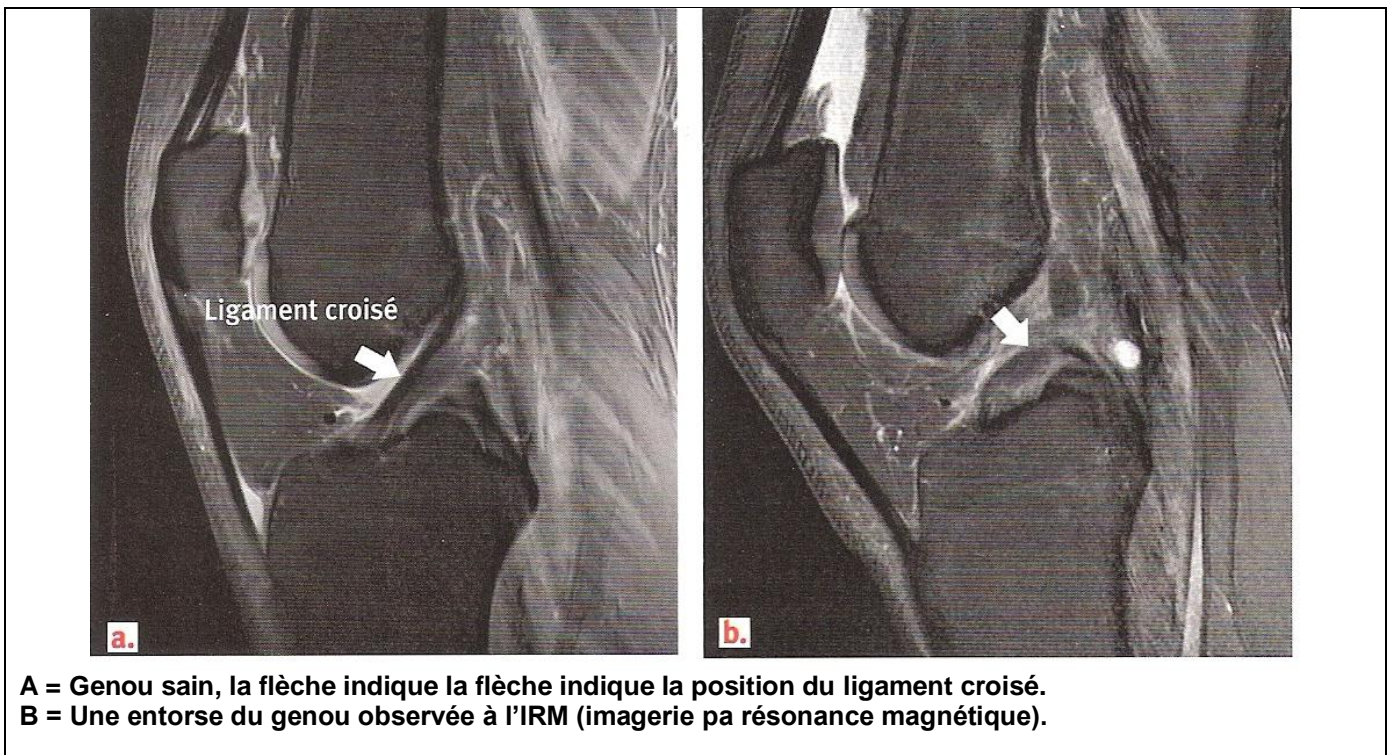
Témoignage de Jérôme R. 30 ans :

« Je jouais en match de championnat de hand amateur depuis seulement 5 minutes. Lors d'un changement de direction pour feinté mon adversaire mon pied d'appui est resté figé dans le revêtement et j'ai senti une immense douleur à mon genou avec le sentiment que mon fémur et mon tibia partaient tous les deux dans un sens opposé. Nous avons eu du mal à trouver le gymnase et nous avons alors dû écourter l'échauffement afin de pouvoir procéder à la vérification des licences d'avant-match.

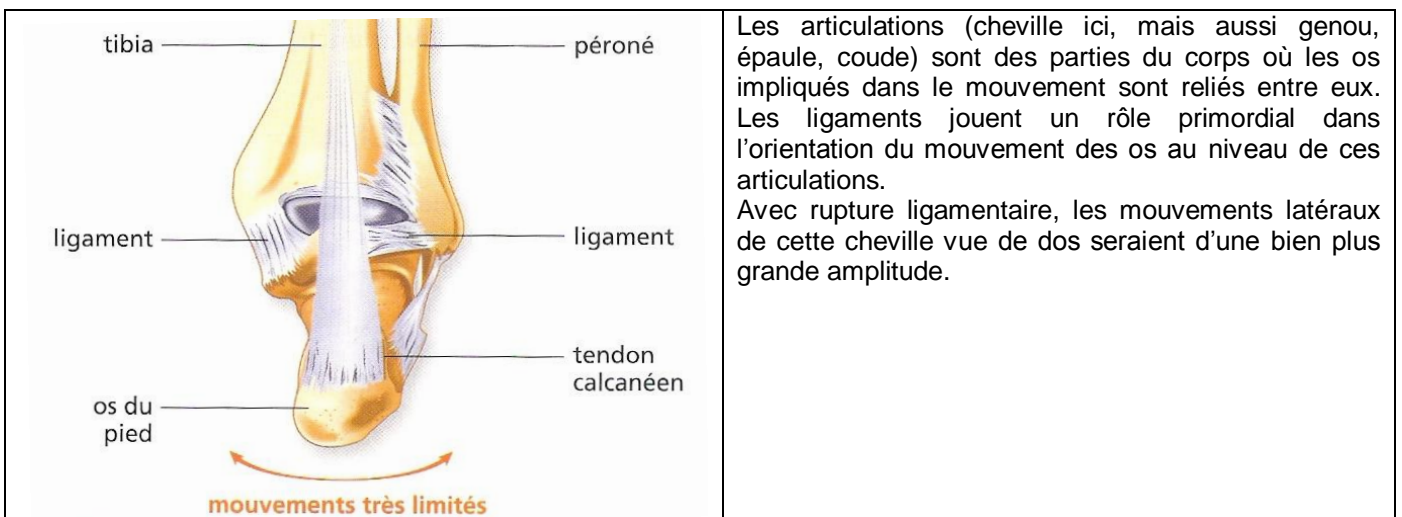
Direction les urgences où l'on m'a diagnostiqué une entorse du genou sans se prononcer sur sa gravité. Puis, après des examens plus poussés, on m'a opéré un mois après ... Le pire dans tout ça, c'est que pour un mouvement que j'ai répété plusieurs milliers de fois depuis que je pratique ce sport, je me retrouve éloigné 9 mois de ma passion ! Et je ne parle pas de la lourdeur de la rééducation avec le kinésithérapeute qui a débuté juste après l'opération. Rien que d'y penser j'en ai des sueurs froides ...

Les médecins n'avaient pas d'explication, les causes de cet accident sont un mystère pour moi. »

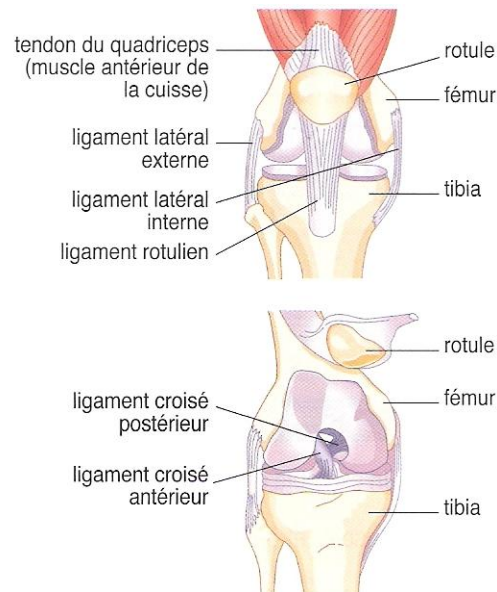
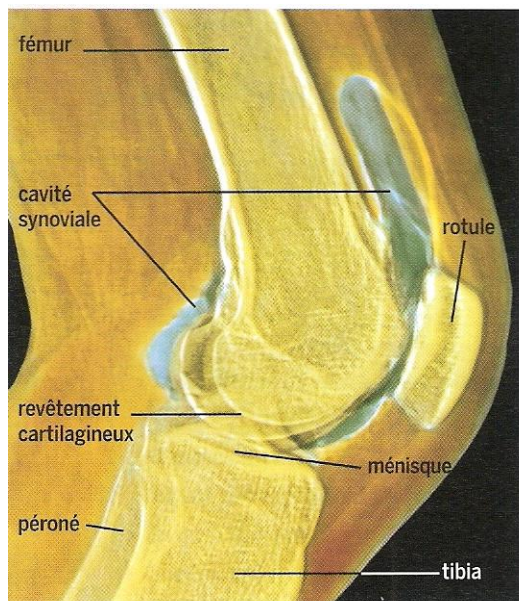
Document 1 : IRM du genou de Jérôme et IRM normale.



Document 2 : Mouvement et ligaments.



Document 3 : Articulation du genou, une organisation précise et complexe.



Le liquide synovial, huileux, limite les frottements entre les deux surfaces articulaires. Cette particularité facilite la réalisation des mouvements et limite donc la sollicitation des ligaments.

Document 4 : Conséquences de l'échauffement.

Avant de s'élancer sur les pistes, les médecins conseillent de s'échauffer et de s'étirer. L'objectif premier de l'échauffement est d'augmenter la température corporelle qui a plusieurs conséquences :

- ✓ Une augmentation de l'irrigation musculaire : les apports en sang sont plus importants.
- ✓ Les réactions chimiques permettant la contraction musculaire sont facilitées, ce qui réduit le risque de rupture.
- ✓ Les tendons sont plus souples, limitant ainsi le risque de rupture.
- ✓ Le liquide synovial est plus fluide, ce qui facilite le coulissage des articulations.

Les étirements ont pour but d'assouplir les muscles et les tendons, limitant ainsi les accidents.