

Conseils de l'ostéopathe

Entorse du Ligament Collatéral Interne (LCI) du Genou chez le Lutteur

1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
 - **Mobilisation des genoux :** Réaliser des mouvements circulaires lents avec les genoux fléchis pour échauffer les ligaments et lubrifier les articulations.
 - **Exercices de mobilité :** Intégrer des fentes dynamiques avant et latérales, des mouvements de flexion-extension du genou et des rotations de la hanche.
 - **Activités cardio-légères :** Faire 5-10 minutes d'exercices cardio comme le saut à la corde pour augmenter la température corporelle et activer la circulation.
 - **Étirements dynamiques :** Inclure des balancements de jambe et des étirements des quadriceps et ischio-jambiers pour préparer les muscles qui stabilisent le genou.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
 - **Renforcement des quadriceps :** Utiliser des exercices comme les squats et les **extensions de jambe** pour fortifier l'avant de la cuisse.
 - **Ischio-jambiers et fessiers :** Travailler les muscles arrière de la cuisse avec des **deadlifts** ou des **ponts fessiers** pour renforcer le soutien à l'articulation du genou.
 - **Proprioception et équilibre :** Pratiquer des exercices sur une planche d'équilibre ou un coussin instable pour améliorer la stabilité du genou.
 - **Renforcement des adducteurs :** Inclure des exercices ciblés avec des bandes élastiques ou des machines pour les muscles de l'intérieur des cuisses, qui aident à soutenir le LCI.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
 - **Position des genoux lors des attaques :** Maintenir les genoux légèrement fléchis pour absorber les impacts et éviter l'hyperextension.
 - **Techniques de chute :** Apprendre à chuter et à rouler correctement pour minimiser le stress sur le genou, en se réceptionnant sur les hanches ou les épaules plutôt que directement sur les genoux.
 - **Répartition du poids :** Utiliser un bon transfert de poids pour éviter une surcharge sur un seul genou.
 - **Strapping du genou :** Envisager le strapping ou le port d'une genouillère pour soutenir le genou et protéger le LCI, surtout lors des compétitions ou des entraînements intenses.

4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques :**
 - **Progression graduelle de l'intensité :** Augmenter l'intensité et la charge d'entraînement de manière progressive pour que les tissus s'adaptent.
 - **Alternance des types d'exercices :** Varier les exercices pour éviter de solliciter excessivement le même groupe musculaire et le même ligament.
 - **Prévention de la fatigue excessive :** Surveiller les signes de fatigue et prendre des pauses régulières pour réduire le risque de blessure.
 - **Utilisation de techniques d'entraînement spécifiques à la lutte :** Apprendre à s'entraîner intelligemment en adoptant des techniques qui favorisent la protection du genou, comme les prises moins dangereuses pour les articulations.

5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques :**
 - **Étirements passifs des ischio-jambiers, quadriceps et mollets :** Prendre le temps de bien étirer les muscles autour du genou pour réduire les tensions.
 - **Auto-massage ou massage professionnel :** Masser régulièrement les muscles autour du genou pour améliorer la circulation sanguine et diminuer les tensions.
 - **Cryothérapie :** Appliquer de la glace sur le genou en cas de douleurs ou d'inflammations après l'entraînement pour réduire l'enflure.
 - **Hydratation et alimentation :** Une hydratation adéquate et une alimentation équilibrée sont essentielles pour faciliter la récupération musculaire et ligamentaire.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
 - **Prévention des déséquilibres musculaires :** L'ostéopathe peut identifier et corriger les déséquilibres musculaires qui pourraient favoriser une blessure au genou.
 - **Amélioration de la mobilité articulaire :** Travailler sur la souplesse des articulations du genou, de la hanche et de la cheville pour réduire les contraintes sur le ligament.
 - **Libération des tensions :** Soulager les tensions dans les tissus entourant le genou pour diminuer le stress sur le LCI.
 - **Suivi régulier après les compétitions :** En cas de traumatismes répétés ou de douleurs persistantes, consulter l'ostéopathe permet de détecter les éventuels blocages ou dysfonctionnements.



Exercices de renforcement du genou



Retour au site principal