

Conseils de l'ostéopathe

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

1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
 - **Mobilisation des genoux :** Réaliser des mouvements circulaires lents avec les genoux fléchis pour échauffer les ligaments.
 - **Fentes avant et latérales dynamiques :** Exercer les muscles des cuisses et activer les stabilisateurs du genou.
 - **Squats légers :** Enchaîner des séries de squats avec un contrôle des genoux alignés pour améliorer la stabilité articulaire.
 - **Étirements dynamiques des ischio-jambiers et des quadriceps :** Préparer les muscles fléchisseurs et extenseurs du genou pour absorber les chocs.

2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
 - **Renforcement des quadriceps :** Exécuter des exercices comme le **leg press** ou des **squats** pour solidifier l'avant de la cuisse.
 - **Ischio-jambiers et fessiers :** Utiliser des **exercices de pont** et des **extensions de hanche** pour renforcer l'arrière de la cuisse et soutenir la stabilisation du genou.
 - **Exercices de proprioception :** Utiliser un plateau d'équilibre ou une planche instable pour améliorer la stabilité et la réactivité des muscles du genou.
 - **Exercices spécifiques des adducteurs :** Travailler l'intérieur des cuisses avec des machines ou des bandes élastiques pour renforcer la zone qui protège directement le ligament collatéral interne.

3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
 - **Alignement des genoux et des pieds :** Toujours garder les genoux dans l'axe des pieds lors des descentes pour éviter un stress sur les ligaments.
 - **Posture du tronc :** Maintenir un tronc légèrement incliné vers l'avant en gardant les hanches et les genoux souples, ce qui réduit le risque de basculer vers l'intérieur ou l'extérieur des skis.
 - **Absorption des chocs :** Apprendre à bien absorber les chocs en fléchissant les genoux à l'atterrissage des sauts ou lors des virages.

- **Strapping ou port d'une genouillère** : Le strapping ou une genouillère peut offrir un soutien supplémentaire, particulièrement en période de récupération ou pour les skieurs sujets aux entorses du genou.

4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques** :
 - **Progressivité** : Augmenter progressivement l'intensité et la durée des entraînements pour permettre aux muscles et ligaments de s'adapter.
 - **Travail de la technique** : Entraîner régulièrement les techniques de virage, de freinage et de saut pour perfectionner les gestes qui réduisent le stress sur les genoux.
 - **Pause et récupération** : Intégrer des jours de repos pour permettre une régénération complète des muscles et des ligaments après des sessions intenses.

5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques** :
 - **Étirements des ischio-jambiers, quadriceps et mollets** : Étirements statiques après chaque session pour maintenir une bonne flexibilité des muscles autour du genou.
 - **Massages** : Massages réguliers des muscles de la jambe pour diminuer les tensions musculaires et favoriser la circulation sanguine.
 - **Cryothérapie (glace)** : Application de froid sur le genou après les entraînements pour réduire l'inflammation et prévenir l'apparition de douleurs.
 - **Hydratation et nutrition** : Bien s'hydrater et s'alimenter en protéines et en nutriments essentiels pour favoriser la régénération musculaire.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter** :
 - **Équilibre musculo-squelettique** : L'ostéopathe peut évaluer et corriger les déséquilibres musculaires qui pourraient favoriser des blessures, notamment au genou.
 - **Mobilisation articulaire** : Améliorer la mobilité des articulations (genou, hanche, cheville) et la souplesse des tissus qui entourent le ligament collatéral interne.
 - **Réduction des tensions** : Soulager les tensions musculaires et ligamentaires autour du genou pour éviter des contraintes excessives sur le ligament collatéral interne.
 - **Suivi régulier** : Consulter un ostéopathe après des chutes ou des traumatismes légers pour prévenir les complications à long terme.



Exercices de renforcement de genou



Retour au site principal