

# Critères de reprise du sport après ligamentoplastie du LCA

## Outils d'aide à la décision

En 2007, Schlatterer répertoriait les études concernant les différents échecs de ligamentoplastie du LCA (Thomas (GB) : 20% ; Stevenson (USA) : 22 % ; les études Françaises : 20% ). En 2011, Arden et al en 2011 notaient seulement 44% de reprise du sport en compétition. En 2013, une étude de la SFTS révélait que seul 38% des sportifs ayant subi une ligamentoplastie du LCA reprenait le même sport au même niveau. Ces résultats mitigés nous encourageant à proposer une rééducation et surtout **une réhabilitation et un suivi plus adapté.**



### RÉHABILITATION ET CRITÈRES DE REPRISSE DU SPORT

La période de réhabilitation (reconditionnement), trop souvent sous-estimée nécessite une prise en charge globale. Elle demande une intégrité articulaire, un équilibre musculaire ainsi qu'un parfait contrôle neuro-sensitivo-moteur. Cette réhabilitation

début aux alentours du 4<sup>ème</sup> mois post opératoire et se termine vers le 7, 8, 9<sup>ème</sup> mois post op.

La reprise sportive doit s'effectuer en fonction de plusieurs indicateurs :

- Indicateurs médico-chirurgicaux : feu vert du chirurgien++, et du médecin du sport++ en charge du suivi.
- Indicateurs de niveau structurel : solidité, cicatrisation.
- **Indicateurs biomédicaux** (qui nous intéressent tout particulièrement) : **Niveau de déficience : articulaire (goniométrie), musculaire (bilan isocinétique), fonctionnels (tests fonctionnels, scores COFRAS - IKDC...)**
- Indicateurs psychologiques (questionnaire SFTS 2014).

### LE BILAN KINÉSITHÉRAPIQUE

Il comprend un interrogatoire précis (âge, sexe, sport pratiqué, niveau sportif, antécédents traumatiques ...), un examen morpho-statique (valgus++, récurvatum...), mais également des bilans clinique, articulaire, musculaire et fonctionnel réguliers afin de juger de l'évolution du traitement et de valider le passage à l'étape suivante.

### LE BILAN MUSCULAIRE ISOCINÉTIQUE

Une évaluation musculaire analytique isocinétique des quadriceps et des ischio-jambiers est effectuée au 4<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup> mois post-opératoire. (Genu plus Easytech) ( Fig : 1)

Ce bilan isocinétique comprend :

- Une évaluation de la force, du travail et de la puissance concentrique des Q et IJ sur 3 vitesses différentes (60°/s, 180°/s, 240°/s), ainsi que l'analyse du rapport IJ/Q.
- Un test isocinétique excentrique effectué à vitesse lente (30°/s) sur les IJ complète le bilan et nous permet de suivre l'évolution musculaire de ces muscles notamment dans les suites de ligamentoplasties type DIDT, DT4.

Pour exemple, notre critère de reprise de la course sur terrain plat au 4<sup>ème</sup> mois est : Genou sec, indolore :

Amplitudes articulaires : 0° - 120°

Déficit concentrique Q 60°/s ≤ 35%

Déficit IJ excentrique IJ 30°/s ≤ 25%

### LE BILAN FONCTIONNEL

Il est indispensable et complète nos différents bilans. Nous le réalisons avec un accéléromètre type Myotest® ( Fig : 2)



FIGURE 2

- Au 4<sup>ème</sup> mois, nous effectuons des sauts verticaux bipodaux (squatjump, CMJ, stiffness) et nous mesurons la force, la vitesse, la puissance et la hauteur de chaque saut.
- Des sauts unipodaux sont également évalués aux alentours du 6<sup>ème</sup> mois.
- Le saut réactivité unipodal genou libre permet d'analyser le freinage excentrique lors des changements de direction.
- Le saut réactivité unipodal genou tendu appréhende la réactivité du membre inférieur et la raideur active.

### CONCLUSION

De nombreux critères interviennent dans la décision de reprise du sport : le sexe, l'âge, le sport pratiqué, le niveau sportif, le type d'intervention, la motivation, les bilans clinique et fonctionnels... Pour objectiver le retour sur le terrain, le rééducateur a besoin de critères de reprise du sport fiables. Aujourd'hui ils sont souvent flous et controversés. Le délai post opératoire ne doit pas être le seul élément de décision.

Aujourd'hui différents outils d'« aide à la décision » particulièrement précis, fiables et performants nous sont proposés (exemples : appareil isocinétique Easytech, Myotest etc...) L'analyse et les corrélations entre les différents tests nous permettent d'établir des critères objectifs de reprise du sport.

Les appareils d'isocinétisme EasyTech et le Myotest sont vendus par Elite Médicale Promokiné : [www.promokiné.com](http://www.promokiné.com) et [www.elitemedicale.fr](http://www.elitemedicale.fr)



Antoine et Thierry  
**ALLAIRE**  
Kinésithérapeutes du Sport  
(Le Havre)