

## 10 Choses à Savoir à Propos de la Rupture du

# LIGAMENT CROISÉ ANTERIEUR

Le ligament croisé antérieur (LCA) est le premier stabilisateur du genou et le ligament du genou qui est le plus souvent lésé. Une rupture du LCA peut survenir lorsqu'un athlète pivote ou s'arrête soudainement, change de direction brusquement ou suite à la réception d'un saut. Voici 10 choses à savoir à propos de la rupture du ligament croisé antérieur :

1

La rupture du ligament croisé antérieur peut survenir dans tous les sports; toutefois cette blessure est plus fréquente avec les sports suivants : **football américain, basketball et football européen (soccer).**

2

Les athlètes de sexe féminin **sont plus susceptibles** de subir une rupture du ligament croisé antérieur que les athlètes de sexe masculin.

3

**50% des ruptures du ligament croisé antérieur** s'accompagnent de lésions à d'autres ligaments ou au cartilage du genou.

10

Il a été démontré que les programmes d'exercices préventifs améliorent les performances **des athlètes en ce qui concerne la détente verticale, la capacité aérobie et la vitesse d'accélération.**

4

La chirurgie est en **général recommandée** quand il y a une combinaison de blessures au genou.

5

**70% des ruptures des ligaments croisés antérieurs** se produisent avec des sports sans contact, alors que 30 % des ruptures se produisent avec les sports de contact.

9

Les études montrent que les entraînements préventifs peuvent réduire les ruptures des ligaments croisés antérieurs et **d'autres blessures traumatiques du genou de 50%.**

6

**50% des athlètes** qui ont subi une rupture du ligament croisé antérieur développeront de l'arthrose 10 à 20 ans plus tard.

8

L'entraînement préventif dure **10 à 15 minutes et comprend de l'étirement**, du renforcement, des sauts et des exercices pour améliorer l'équilibre et la technique.

7

L'entraînement préventif **2 à 3 fois par semaine** peut réduire les risques de rupture du ligament croisé antérieur.