

Conseils de l'ostéopathe

Entorse du Ligament collatéral Externe (LCE) chez le basketteur

1. Échauffement adapté

- **Conseils** : Préparer la cheville à l'effort et éviter les récurrences.
 - Commencer par 5 à 10 minutes de cardio léger (course douce, vélo).
 - Intégrer des exercices de mobilisation de la cheville : rotations de cheville, flexions et extensions du pied.
 - Inclure des exercices spécifiques comme des montées sur demi-pointe et des sauts légers sur place.
 - Terminer l'échauffement par des mouvements dynamiques impliquant les chevilles (foulées bondissantes, pas chassés).

2. Renforcement musculaire

- **Exercices recommandés** : Renforcer les muscles pour stabiliser l'articulation.
 - **Proprioception** : Travail sur plan instable (bosu, coussins) pour améliorer l'équilibre.
 - **Exercices avec élastiques** : Flexion et extension de la cheville contre résistance, en insistant sur les mouvements latéraux.
 - **Exercices de renforcement des mollets** : Montées sur demi-pointe, squats à une jambe.
 - **Gainage de la cheville** : Debout sur une jambe, ajouter des mouvements de balle pour solliciter l'équilibre.
 - **Pliométrie** : Sauts verticaux ou latéraux pour renforcer les capacités de rebond.

3. Posture et techniques

- **Conseils** : Optimiser les mouvements pour éviter les compensations et les faux mouvements.
 - Travailler sur la posture générale du corps en s'assurant que les genoux ne s'écartent pas excessivement vers l'extérieur lors des appuis.
 - Apprendre à **répartir le poids** sur toute la plante du pied, plutôt que d'appuyer uniquement sur les orteils ou les talons.
 - Favoriser une prise de conscience des **appuis corrects** pendant les mouvements spécifiques du basket : dribbles, sauts, changements de direction.

- Intégrer des exercices de coordination des membres inférieurs et supérieurs pour fluidifier les mouvements.

4. Gestion des entraînements

- **Conseils** : Reprendre progressivement les entraînements tout en évitant la surcharge.
 - Reprendre les entraînements de manière **progressive** et adaptée à la guérison de la cheville. Augmenter petit à petit l'intensité et la durée.
 - Intégrer des **jours de repos** ou de récupération active (natation, vélo) pour éviter de surcharger la cheville.
 - Favoriser les séances d'entraînement avec des changements de direction et des sauts uniquement quand la cheville est bien stabilisée.
 - Si la douleur persiste ou réapparaît, réduire immédiatement l'intensité ou consulter un professionnel.

5. Récupération et étirements

- **Conseils** : Favoriser la récupération musculaire et articulaire pour éviter les tensions.
 - Après l'entraînement, réaliser des étirements doux des muscles du mollet, du pied et de la cheville (exemple : étirement du soléaire contre un mur, flexions douces du pied).
 - **Auto-massage** avec un rouleau ou une balle sous le pied et autour de la cheville pour détendre les muscles tendus et favoriser la circulation.
 - Appliquer du **froid** après les entraînements pour limiter l'inflammation et les douleurs résiduelles.
 - Dormir suffisamment pour permettre une bonne régénération des tissus.

6. Traitement préventif chez l'ostéopathe

- Consulter un **ostéopathe** pour un bilan complet de la cheville et de l'ensemble du membre inférieur.
- L'ostéopathe pourra vérifier et **corriger les déséquilibres** articulaires ou musculaires suite à l'entorse (pied, genou, hanche).
- Il est possible qu'il s'intéresse également à des zones plus éloignées comme le bassin ou la colonne vertébrale, pour optimiser les mouvements globaux et éviter les compensations.
- Planifier des **séances préventives** pour travailler sur la mobilité articulaire et maintenir une bonne fonction globale du corps, surtout avant les périodes de compétitions intenses.



Exercices de renforcement du genou (Entorse LCE)



Retour au site principal