

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Des séquelles à long terme  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995524>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Des séquelles à long terme



**Maux dormants //** Les personnes ayant eu une blessure par le passé risquent davantage que les autres de souffrir de dégénérescences des parties du corps touchées. De nombreuses études témoignent de l'importance de tenir compte de cette observation.

Janina Sakobielski

► Les blessures au genou sont très fréquentes dans le sport, principalement dans des disciplines comme le football, le handball ou le basket-ball; la rupture du ligament croisé antérieur est la plus répandue d'entre elles. Selon une étude norvégienne (Bahr et Krosshaug, 2005), elle survient avant tout chez les sportives et sportifs âgés de 15 à 25 ans et les femmes en sont victimes 3 à 5 fois plus souvent que les hommes.

Les lésions de ce type entraînent souvent des incapacités de sport et de travail de longue durée, qui ont un coût économique. Mais leurs conséquences à terme semblent encore plus graves. Souvent, des maladies dégénératives des articulations – comme l'arthrose – apparaissent 15 à 30 ans après la blessure. De nombreuses études aboutissent d'ailleurs à la même conclusion: plus la personne prend de l'âge, plus les blessures qu'elle a pu subir durant sa jeunesse ont tendance à se rappeler à leur bon souvenir.

## Arthrose préprogrammée

Une étude suédoise (Porat et Roos, 2004) a ainsi mis en évidence que, 14 ans après leur blessure, les footballeurs ayant subi une rupture du ligament croisé antérieur étaient plus sujets à une arthrose du genou blessé que le reste de la population. Un problème qui, avec l'âge, entraîne une diminution de la qualité de vie. Les radiographies ont montré que sur un panel de 122 anciens joueurs, 95 d'entre eux (78 %) présentaient des modifications dégénératives à leur genou blessé et 50 (41 %) souffraient même de dégénérescences à un stade avancé. Par comparaison, seuls cinq de ces footballeurs (4,5 %) souffraient de dégénérescences à un stade avancé à l'autre genou.

Cette analyse est corroborée par une étude américaine (Gelber et al., 2000). Réalisée sur une période de 36 ans auprès d'un panel de 1321 anciens étudiants et étudiantes en médecine, elle s'intéresse aux dégénérescences des hanches et des genoux. Les étudiants ayant subi un traumatisme articulaire pendant leur jeunesse étant connus, il a été possible d'établir un rapport entre l'existence d'une blessure antérieure et le risque de dégénérescences tardives. Bilan: 13,9 % des personnes blessées au genou dans leur jeunesse souffraient d'arthrose à 65 ans, un pourcentage qui n'est que de 6 % pour le reste de la population étudiée.

## Toujours le même constat

D'après une étude japonaise (Yoshimura et al., 2004), deux facteurs prédisposent l'apparition d'une arthrose: l'obésité et une ancienne blessure. Une autre étude américaine (Wilder, Hall, Barrett Jr. et Lemrow, 2002) montre que les personnes confrontées à ce type de blessures durant leur jeunesse sont 7,4 fois plus sujettes à l'arthrose que les autres.

On peut évidemment se demander si la pratique de certains sports sur une longue durée augmente le risque d'arthrose. Selon une étude anglaise (Sutton, Muir, Mockett et Fentam, 2001), le rapport existe mais est somme toute assez tenu. Les personnes ayant exercé une activité physique intensive durant toute leur vie n'ont en effet qu'un peu plus de chances que les autres de développer plus tard de l'arthrose. En définitive, seule la relation entre blessure précoce et augmentation du risque d'arthrose est manifeste.



## Sur ce sujet

- Bahr et Krosshaug, 2005: *Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport.*
- Von Porat, Roos et Roos, 2004: *High prevalence of osteoarthritis 14 years after an anterior cruciate ligament tear in male soccer players: a study of radiographic and patient relevant outcomes.*
- Yoshimura et al., 2004: *Risk factors for knee osteoarthritis in Japanese women: heavy weight, previous joint injuries and occupational activities.*
- Wilder, Hall, Barrett Jr. et Lemrow, 2002: *History of acute knee injury and osteoarthritis of the knee: a prospective epidemiological assessment.*
- Sutton, Muir, Mockett et Fentam, 2001: *A case-control study to investigate the relation between low and moderate levels of physical activity and osteoarthritis of the knee using data collected as part of the Allied Dunbar National Fitness Survey.*
- Gelber et al., 2000: *Joint injury in young adults and risk for subsequent knee and hip osteoarthritis.*



### Qualité de vie limitée

La liste des études qui vont dans ce sens est encore appelée à s'allonger. Certaines d'entre elles, réalisées un peu partout dans le monde, s'intéressent non pas au genou, mais à d'autres parties du corps comme l'épaule ou le pied. Leurs résultats, parfaitement convergents, montrent qu'une blessure précoce subie pendant la jeunesse augmente la probabilité de dégénérescences à plus ou moins long terme. Il ressort des réponses des participants aux différentes études que ces conséquences tardives peuvent considérablement réduire la qualité de vie. Elles peuvent prendre la forme de douleurs persistantes qui entravent la mobilité de l'articulation. Nombreux, ces constats devraient incontestablement nous inciter à prendre les mesures ad hoc. //

### Qu'est-ce que l'arthrose?

► L'arthrose, appelée ostéoarthrite dans le jargon médical, est une maladie dégénérative des articulations. Cette forme d'affection chronique et douloureuse entrave durablement le bon fonctionnement de l'articulation. On n'observe pas d'inflammation, comme en cas d'arthrite, mais une destruction par usure ou traumatisme de l'articulation. Le cartilage est le premier à être touché par cette dégradation, suivi rapidement par l'os. Dans notre société moderne, l'arthrose compte parmi les principales raisons poussant les patients à consulter leur médecin. //

### Commentaire

#### Un mot d'ordre: prévention

► Vous sortez d'un été placé sous le signe du sport, riche en péripéties, et, une nouvelle fois, vous avez échappé aux blessures. Vous souhaiteriez maintenant attaquer la saison hivernale en pleine forme, suffisamment entraîné et avec le matériel adéquat. Tout le monde n'a pas eu votre chance et certains sont revenus blessés, pour avoir peut-être mal évalué leurs capacités. Cela leur a peut-être valu une ou plusieurs opérations, des thérapies longues et coûteuses, sans compter des séquelles à terme, notamment de l'arthrose, qui peuvent apparaître des années après une blessure. Il vaut donc la peine de ne rien laisser au hasard et d'allumer un cierge après chaque nouvelle saison exempte de blessures!

On est toujours plus intelligent après avoir pris des mauvaises décisions. Pour éviter la blessure, l'important est donc d'agir déjà en amont et de respecter certains points essentiels:

- Echauffement fonctionnel avant toute activité sportive
- Séances d'entraînement proprioceptif
- Bonne organisation (du jeu)
- Respect des règles – fairplay
- Rituel (cri, chant, danse, etc.) pour réduire l'agressivité

Les trois derniers conseils s'adressent prioritairement aux équipes, bien qu'ils puissent aussi s'avérer utiles dans les sports individuels.

Si une blessure survient néanmoins malgré les mesures préventives citées, il convient de tout mettre en œuvre pour assurer une guérison complète. Et notamment s'armer de patience. La partie du corps blessée a besoin de temps pour récupérer, se renforcer et retrouver toutes ses capacités fonctionnelles. Le processus de guérison ne peut pas être raccourci à volonté, contrairement à ce que certains cas tirés du sport d'élite pourraient laisser croire. Les entraîneurs ont un rôle important à jouer. Ils doivent éviter d'exposer trop tôt leurs protégés à des sollicitations importantes et les protéger d'eux-mêmes. Certains athlètes ont tendance, par fierté ou par orgueil, à vouloir reprendre trop tôt le chemin des terrains. Une analyse impartiale des causes de l'accident sert à formuler de nouveaux objectifs et à établir des mesures de prévention pour éviter des séquelles à long terme comme l'arthrose. Mieux vaut en effet prévenir que guérir, ne serait-ce que pour des questions de coût. //

► *Christoph Müller, conseiller de la division sport au bpa  
Contact. c.mueller@bfp.ch*

*Références bibliographiques concernant la prévention des accidents de sport à l'école:  
www.safetytool.ch et www.bpa.ch*