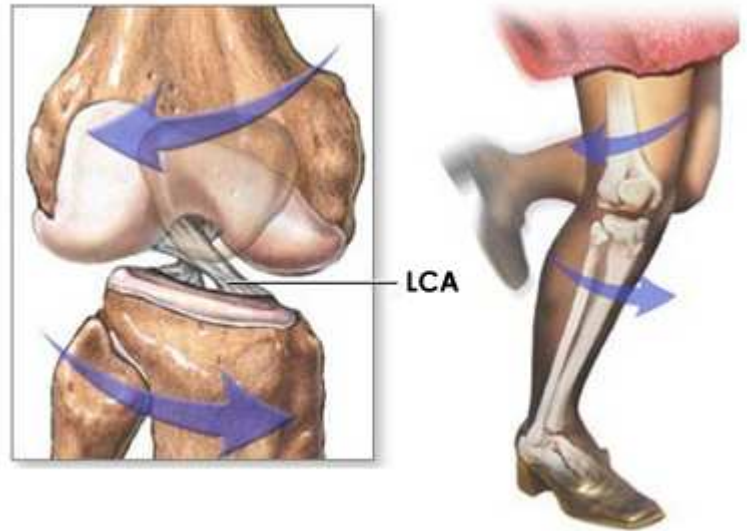


## Lésion du LCA

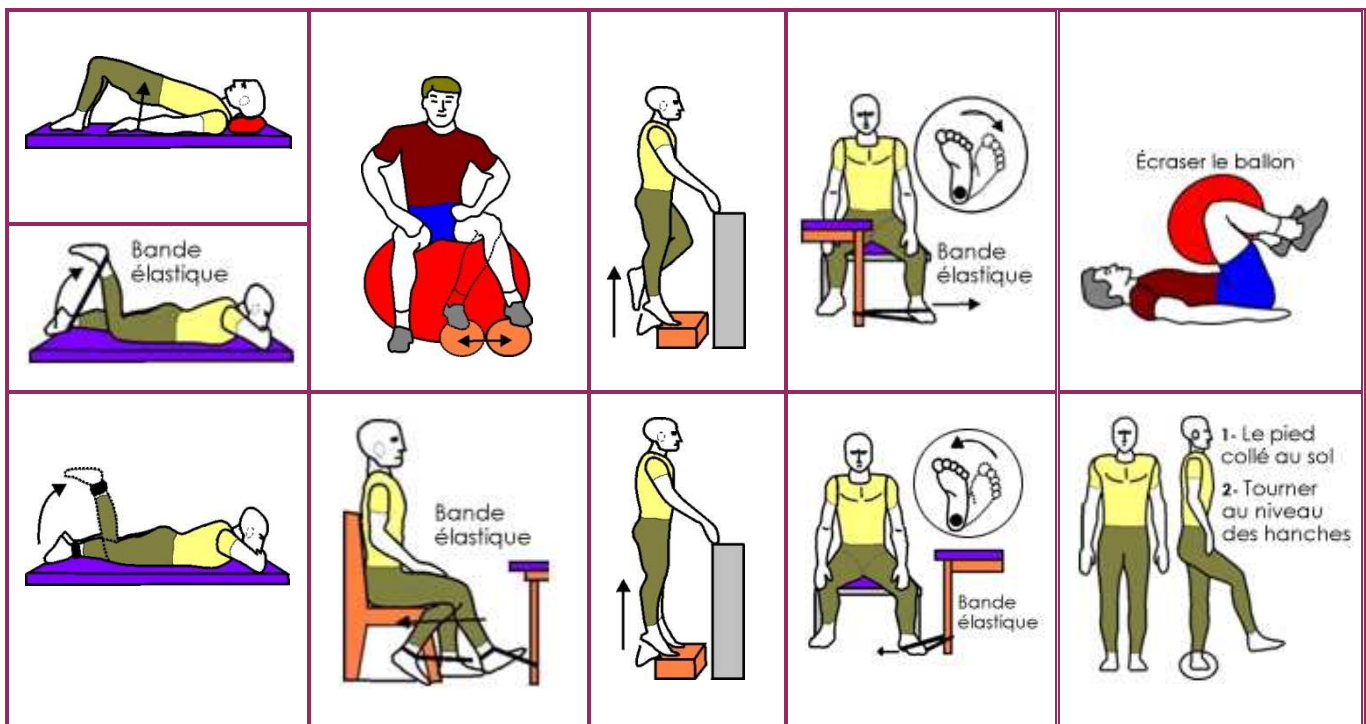
Le ligament croisé antérieur relie le fémur au tibia en s'insérant sur la partie antérieure du plateau tibial au centre et sur la partie postérieure et axiale du condyle externe du fémur. Le ligament croisé antérieur croise le ligament croisé postérieur au milieu du genou. La principale fonction du ligament croisé antérieur est de stabiliser le genou et de limiter la translation antérieure du tibia. La lésion de ce ligament est principalement causée par une rotation interne du tibia par rapport au genou ou par un impact sur la face externe du genou.



<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/18003.htm>

<http://www.genou.com/lcaanatomie.htm>

## Exercices



1. Se tenir debout sur une jambe 1) dans un cadre de porte 2) yeux fermés 3) sur un coussin ... sur une planche d'instabilité, un coussin d'instabilité, un trampoline. Maintenir la position 1 minute.

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.