



Février  
2011

## ARRÊT DE TRAVAIL

### Entorse du ligament collatéral médial du genou (ligament latéral interne)

 après avis de la HAS<sup>(1)</sup>

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.  
Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.  
Dans certaines situations bénignes, un arrêt de travail peut ne pas être nécessaire.

Type d'emploi			Durée de référence*		
			Entorse bénigne**	Entorse de gravité moyenne***	Entorse grave****
Travail sédentaire			0 jour	3 jours	3 jours
Travail physique léger	Peu de déplacements et/ou temps de station debout faible	Charge ponctuelle < 10 kg ou Charge répétée < 5 kg	0 jour	3 jours	7 jours
Travail physique modéré	Nombreux déplacements et/ou temps de station debout élevé	Charge ponctuelle < 25 kg ou Charge répétée < 10 kg	3 jours	7 jours	14 jours
Travail physique lourd		Charge > 25 kg	3 jours	14 jours	21 jours

\* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail.

Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

\*\* Entorse bénigne : simple distension ligamentaire sans lésion anatomique (grade 1).

\*\*\* Entorse de gravité moyenne : rupture incomplète du système ligamentaire (grade 2).

\*\*\*\* Entorse grave : rupture-désinsertion complète du système ligamentaire (grade 3).

#### La durée de l'arrêt est à adapter selon :

- l'âge du patient,
- le type de traitement entrepris,
- la présence ou non de lésions associées,
- l'emploi et les moyens de déplacement/trajets.



### Restauration des capacités fonctionnelles

L'immobilisation stricte et la mise en décharge sont préjudiciables pour le membre concerné. Le port d'une contention (genouillère ou orthèse articulée) peut faciliter une reprise précoce des activités physique en sécurité.

L'entorse bénigne guérit sans traitement particulier.

L'entorse de moyenne gravité et surtout l'entorse grave nécessitent un traitement kinésithérapique qui peut durer jusqu'à 4 mois (en fonction des exigences physiques).

### Reprise des activités professionnelles

Après entorse grave, une reprise progressive est recommandée : l'utilisation d'une contention est parfois indiquée, notamment en cas d'emploi particulièrement physique, sur terrain accidenté ou mobilisant fortement les articulations.

Le recours au médecin du travail est utile pour adapter temporairement le poste de travail si nécessaire.

### Reprise des activités sportives et de loisir

Après entorse grave, une préparation physique et le port d'une contention peuvent faciliter la reprise de l'entraînement.

► **Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

► **La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt pour prévenir le risque de désinsertion professionnelle ?**

► **Votre patient a-t-il été informé des conditions pour reprendre ses activités sportives et de loisir ?**

#### Sources :

SOFECOT, Sport d'hiver : prévention et traitement des lésions les plus fréquentes, informations pratiques, février 2003.

Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne 2<sup>ème</sup> édition.

Official Disability Guidelines, 14<sup>th</sup> Edition, 2009.

Medical Disability Advisor, Reed group, 5<sup>th</sup> Edition, 2005.

[1] [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)