

## RESUME

Le handball est un sport d'équipe qui demande coopération et opposition dont l'objectif est de marquer plus de buts que l'adversaire. Cette pratique nécessite force, rapidité et réactivité que ce soit au niveau de la maîtrise du ballon ou de son corps. Une perturbation ou un manque de réactivité peut provoquer un traumatisme et plus particulièrement au niveau du genou.

L'objet de notre étude a été de recenser l'ensemble des traumatismes du genou et les circonstances de survenue dans le but de mettre en avant les facteurs prédisposant à la blessure. L'étude statistique a été menée sur 102 handballeurs de Lorraine évoluant au minimum en Nationale 3. 48% ont connu au moins une blessure du genou avec une prédominance pour les entorses. Ce sont les femmes et les joueurs évoluant au poste de pivot et du côté gauche de l'équipe qui sont le plus touchés. 63% des blessures ont lieu lors des matchs et essentiellement sans notion de contact.

D'après la littérature et l'analyse de notre étude, nous pouvons avancer qu'une politique de prévention des blessures du genou peut être mise en place afin de diminuer les facteurs à risque. Le masseur kinésithérapeute a un rôle primordial dans cette politique en coordonnant un programme basé sur du renforcement musculaire, de la proprioception et des conseils d'hygiène de vie.

Mots clés : biomécanique du genou, traumatisme du genou, genou du sportif, handball, prévention des blessures, proprioception, tir au handball.

Key words : kinematic knee, knee injuries, Athlete's knee, handball, injury prevention, proprioception, shooting handball.