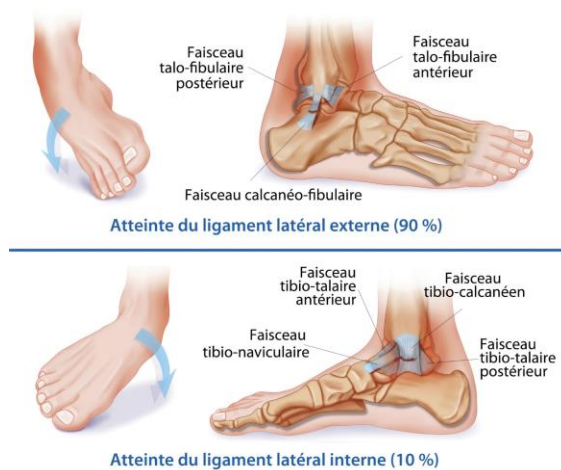


## ENTORSE DE LA CHEVILLE

La cheville forme la jonction entre le tibia et le pied. Les ligaments, la capsule articulaire et les tendons maintiennent le pied et le tibia ensemble et assurent la solidité de la cheville.

Une entorse fait suite à un faux mouvement du pied, ce qui provoque une torsion brusque du pied vers l'intérieur ou l'extérieur. L'articulation s'en trouve ainsi soudain surchargée, les ligaments s'étirent et de minuscules déchirures s'y produisent. Les petits vaisseaux sanguins peuvent facilement éclater, entraînant un gonflement de la cheville.



### Les symptômes les plus fréquents

- Douleur +++ au niveau du côté externe ou interne de la cheville.
- Enflure au niveau de la cheville et du pied. Dans les entorses plus importantes, il peut y avoir un léger saignement interne (hématome).
- Difficulté voire impossibilité à marcher sur son pied à cause de la douleur.

### Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (sac de légumes surgelés, sac de gel ou sac de glace concassée) aux 2 à 3 heures pendant 10 – 15 minutes sur la cheville. Toujours mettre une serviette mouillée sur la cheville avant d'y appliquer la glace. Ce traitement pourrait aider à contrôler la douleur.

### Élévation et compression

Pour aider à diminuer l'enflure, il est recommandé d'élever le pied et la cheville, idéalement plus haut que le cœur. Allongez votre jambe sur le lit ou gardez la jambe allongée sur un fauteuil pour une période de 20 minutes, 3 fois par jour. Vous pouvez aussi mettre un bandage élastique autour de votre cheville, ceci permettra de mieux contrôler l'enflure.

### Marche

S'il vous est permis de mettre du poids sur votre pied, allez-y progressivement selon votre tolérance. Cela vous aidera à regagner de la mobilité dans votre cheville et votre pied. Une entorse de cheville n'empêche pas la marche mais elle peut s'avérer douloureuse les premiers jours.

### Exercices

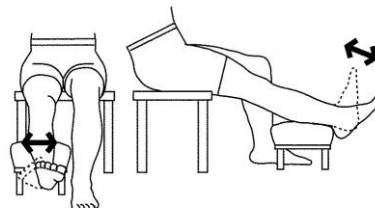
Il est possible de débiter les exercices progressivement. Ils ont pour but de redonner de la souplesse à la cheville ainsi qu'augmenter la force musculaire. Vous devez faire les exercices selon tolérance, c'est-à-dire on tolère un inconfort mais pas de douleur. Commencez par les exercices assis, puis debout, tout en respectant la douleur.

#### Numéro 1

Assis sur une chaise, la jambe atteinte en appui sur un tabouret. Bougez votre pied de gauche à droite et ensuite tirez et pointez le pied.

Faites les mouvements lentement.

20 répétitions chaque mouvement, 3 fois par jour



#### Numéro 2

Assis sur une chaise, pieds au sol avec une serviette sous le pied atteint. En gardant le talon au sol, déplacez la serviette vers l'extérieur avec le bout de pied.

10 répétitions chaque mouvement, 3 fois par jour



#### Numéro 3

Assis sur une chaise, pied au sol, avec une serviette sous le pied atteint. En gardant le talon au sol, déplacez la serviette vers l'intérieur avec le bout de pied.

10 répétitions chaque mouvement, 3 fois par jour



#### Numéro 4

Debout, mains en appui sur une chaise. Soulevez-vous sur la pointe des pieds, tenez 5 secondes puis redescendez lentement.

20 répétitions, 3 fois par jour

