

ENTORSE DE CHEVILLE

Entorse latérale, ligament latéral externe

Torsion de la cheville avec douleur et gonflement.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

UNE CHEVILLE QUI BOUGE TÔT RÉCUPÈRE EN GÉNÉRAL MIEUX QU'UNE CHEVILLE IMMOBILISÉE.

BON À SAVOIR

La plupart des entorses touchent les ligaments externes. Poser le pied tôt, avec une protection si besoin, et faire des exercices réduisent la durée d'arrêt et le risque de récurrence. L'immobilisation stricte est réservée aux cas que le médecin juge graves, et reste courte.

✓ Ce qui aide

- Posez le pied dès que la douleur le permet, avec des béquilles si besoin.
- Surélevez la jambe au repos les premiers jours.
- Bougez la cheville plusieurs fois par jour.

✗ Ce qui freine

- Garder la cheville immobile sans avis médical.
- Reprendre sauts et changements de direction trop tôt.
- Marcher longtemps en boitant : raccourcissez les trajets.

LE PETIT PLUS Le froid, 10 à 15 minutes avec un linge, peut calmer la douleur les premiers jours.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Alphabet

Assis, dessinez les lettres de l'alphabet avec le gros orteil.

1 alphabet, 3 fois par jour

Dès le premier jour

2 Pointes de pieds

Debout, mains sur un appui, montez sur les deux pointes et redescendez lentement.

2 à 3 séries de 10

Quand vous marchez sans boiter

3 Équilibre

Près d'un appui, tenez en équilibre sur la jambe blessée.

3 fois 20 secondes

Quand l'appui est indolore

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0-2

3-5

6-10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- vous ne pouvez pas faire 4 pas, même en boitant ;
- l'os est douloureux quand on appuie sur la pointe ou le bord arrière d'une malléole, ou sur le bord externe du milieu du pied ;
- le mollet est gonflé, chaud, douloureux ;
- le pied est froid ou engourdi.