

Entorse : les bon gestes

A savoir

L'entorse apparaît quand on se tord la cheville : le pied est douloureux, gonflé, parfois bleu.

Elle peut être bénigne si le ligament est seulement distendu (foulure de la cheville), moyenne si le ligament est partiellement déchiré ou grave s'il est rompu.

Dans tous les cas, elle doit être traitée pour éviter les récives.

Nos conseils

En pratique

Que faire en cas d'entorse ?

- ▶ **Refroidissez l'articulation pour soulager et limiter le gonflement.**
Utilisez de la glace dans un sac, dans une vessie, une poche de gel réfrigérant gardé au congélateur ou à déclenchement instantané ou encore une bombe de froid.
- ▶ **Mettez la cheville au repos.**
Appuyez le moins possible sur le pied, utilisez si possible une canne ou des béquilles.
- ▶ **Surélevez la jambe.**
Au repos, placez la jambe en hauteur pour diminuer le gonflement.
- ▶ **Bandez la cheville.**
En mettant une bande, vous réduisez encore le gonflement. Ne mettez pas de strapping vous-même, le médecin s'en chargera si besoin.
- ▶ **Massez votre cheville.**
En cas de foulure et en l'absence de plaie, vous pouvez masser l'articulation avec une crème ou un gel anti-inflammatoire avant de mettre le bandage.
Des gels à base de sel peuvent aider à réduire le gonflement
- ▶ **Consultez le médecin**

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Pas de froid directement sur la peau !
Intercalez entre la glace et la peau un linge léger comme un mouchoir.
- ▶ N'utilisez pas de bombe de froid sur une plaie et stoppez la pulvérisation dès l'apparition d'une couche blanche.
- ▶ Respectez les durées de prescription du médecin : médicaments antidouleurs, anti-inflammatoires, attelle et kinésithérapie si besoin, même si vous vous sentez mieux.
- ▶ Si vous portez une attelle, lavez-la avec de l'eau savonneuse tiède et faites la sécher à l'air libre.
- ▶ Choisissez des chaussures larges et confortables
- ▶ Reposez-vous !

Pour aller plus loin

Evitez les récurrences :

- ▶ Reprenez l'activité physique doucement.
- ▶ Echauffez-vous avant le sport (faites un footing de quelques minutes).
- ▶ Arrêtez la séance de sport dès que la fatigue se fait sentir.
- ▶ Portez si besoin une chevillière de maintien.
- ▶ Choisissez des chaussures adaptées à chaque activité (attention aux talons trop hauts !), préférez des chaussures montantes pour la marche ou la randonnée.
- ▶ Evitez de marcher ou courir sur des sols irréguliers (cailloux, bosses...).
- ▶ Continuez les mouvements conseillés par le kinésithérapeute ou le médecin pour remuscler l'articulation.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement, pour évaluer la gravité de l'entorse : l'intensité de la douleur n'a pas toujours de relation directe avec la gravité. Une radiographie peut être nécessaire.
- ▶ Si l'entorse récidive.