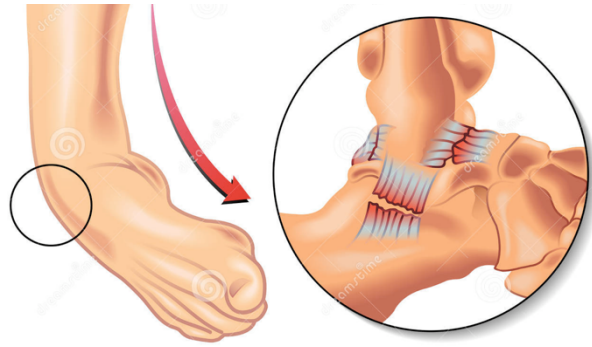


Information - entorse de cheville

L'entorse de cheville est un traumatisme très fréquent qui correspond à une lésion des ligaments qui permettent la stabilité de la cheville.



Symptômes :

- douleur sur la face externe de la cheville
- gonflement ou œdème
- l'apparition d'un hématome est possible

Examens complémentaires : la radiographie n'est réalisée que si l'indication est retenue par un médecin après examen de la cheville et évaluation du traumatisme.

Prise en charge dans les 1^{ers} jours :

- antidouleurs : paracétamol voire anti-inflammatoires.
- glacage régulier : 10 à 15mn maximum, 2 ou 3 fois par jour, ne pas appliquer la glace directement sur la peau.
- repos : la marche est possible, l'usage de béquille est possible mais il est recommandé de poser le pied à terre lors de la marche.
- surélever le pied aussi souvent que possible pour limiter l'œdème
- Immobilisation initiale par :
 - . si marche peu douloureuse et symptômes peu marqués : strapping ou chevillière souple
 - . si marche difficile et douloureuse : attelle « en U »
 - . si la marche est impossible et la douleur importante (donc radiographie faite) : une immobilisation plus complète par un plâtre et un suivi orthopédique est nécessaire.
- la kinésithérapie est débutée précocement

Après 3 à 4 jours :

- si la gêne est discrète et la mobilisation peu douloureuse : l'immobilisation n'est plus justifiée. Reprise du sport selon les critères ci-dessous.
- si la gêne est discrète mais la mobilisation toujours douloureuse : l'immobilisation par attelle est à poursuivre.
- si la gêne reste importante : il est impératif de reconsulter pour réévaluation.

La reprise du sport :

Plusieurs semaines de repos sportif peuvent être nécessaires selon la lésion initiale, l'évolution et le type de sport. La reprise est envisagée :

- en l'absence de douleur spontanée et d'œdème,
- après récupération de toutes les amplitudes de la cheville et de la force,
- en l'absence de douleur à la marche et à la course en ligne droite,
- en l'absence de sensation d'instabilité,
- toujours progressive, sur terrain régulier initialement,
- après feu vert du kinésithérapeute.

