CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Entorse de la cheville

Il s'agit d'un étirement ou d'une petite déchirure d'un ou plusieurs ligaments de l'articulation de la cheville. Les ligaments sont des bandes fibreuses très résistantes qui relient les os d'une articulation. L'entorse la plus courante touche les ligaments de la partie externe de la cheville. Elle provoque une douleur modérée à intense au niveau de la cheville, une inflammation et des difficultés à bouger et à marcher.

Comment est-elle diagnostiquée ?

Votre médecin vous demandera comment vous vous êtes foulé la cheville et quels sont vos symptômes. Il examinera ensuite votre cheville et, s'il soupçonne une fracture, il demandera une radiographie.

Comment est-elle traitée ?

- Appliquez de la glace pendant 20 minutes toutes les 3 ou 4 heures. Faites cela pendant 2 ou 3 jours ou jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

- Selon le degré de la foulure, si nécessaire, un bandage vous sera appliqué pour éviter que l'inflammation ne s'aggrave.
- Utilisez des béquilles tant que vous ne pouvez pas appuyer sur votre pied.
- Vous pouvez prendre un anti-inflammatoire si votre médecin vous en prescrit un.
- Lorsque vous pouvez marcher, faites des exercices pour renforcer votre cheville et améliorer sa mobilité :
  - Bougez-la de haut en bas, puis faites des cercles avec la pointe du pied dans les deux sens.
  - Marcher sur le sable de la plage est très bénéfique.
  - Une fois guéri, marchez sur la pointe des pieds et sur les talons pendant 5 minutes par jour pendant quelques jours.
- Dans de rares cas, les entorses de la cheville peuvent provoquer une rupture totale des ligaments et nécessiter une intervention chirurgicale.

Combien de temps faut-il pour guérir ?

La durée de la convalescence dépend de plusieurs facteurs, tels que l'âge, la gravité de l'entorse et les antécédents de blessures à la même cheville.

- Une entorse légère peut s'améliorer en moins d'une semaine.
- Une entorse modérée peut prendre entre 2 et 4 semaines pour guérir.
- Une entorse grave peut prendre 6 semaines ou plus.

Puis-je la prévenir ?

- Portez des chaussures adaptées et bien ajustées, aussi bien à la maison qu'à l'extérieur ou lorsque vous faites de l'exercice.
- Faites des étirements appropriés avant et après vos activités sportives.
- Pour éviter qu'elle ne se reproduise, ne forcez pas sur votre cheville jusqu'à ce qu'elle soit complètement guérie et suivez les exercices pour la renforcer comme indiqué ci-dessus.

Auteurs : Antoni Vives, Roger Badia et Francesc Moreno
Révision scientifique : Groupe de rhumatologie de la CAMFiC
Révision éditoriale : Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFiC
Traduction : Quasar Serveis d'Imatge
Illustration : Verònica Monterde