

Entorse de la cheville

Il s'agit d'une élongation 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 unissent les os d'une articulation.

L'entorse la plus commune concerne les ligaments de la partie externe de la cheville.

Elle cause une douleur modérée à intense sur la cheville, un gonflement et une difficulté à l'heure de la bouger et de marcher.

Comment est-elle diagnostiquée?

Votre médecin vous demandera de quelle façon l'entorse s'est produite et quels sont les symptômes que vous présentez. Il examinera ensuite votre cheville et en cas de doute il en fera une radiographie.

Comment la traiter ?

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



- En fonction du degré de l'entorse, un type de bandage ou un autre vous sera placé pour éviter que l'inflammation ne s'aggrave.
- Utilisez des béquilles tant que vous ne pourrez pas appuyer à nouveau le pied.
- Si votre médecin vous le prescrit, vous pouvez prendre un anti-inflammatoire.
- Lorsque vous pourrez marcher, réalisez des exercices pour renforcer la cheville et augmenter votre degré de mobilité: bougez-la de haut en bas et réalisez ensuite des cercles avec la pointe du pied. Il est bon de marcher sur le sable de la plage.
- Une fois que vous serez guéri, marchez sur la pointe des pieds et sur les talons 5 minutes par jour, pendant quelques jours.
- En de rares occasions, les entorses de la cheville provoquent une rupture totale des ligaments et doivent être opérées.

Combien de temps faut-il pour sa guérison?

La durée dépend d'un grand nombre de facteurs (âge, gravité de l'entorse et en cas de lésions préalables sur la même cheville). Une entorse modérée peut mettre environ 2-4 semaines pour son rétablissement, alors qu'une plus grave peut mettre 6 semaines ou plus.

Est-ce que je peux le prévenir?

- Utilisez des chaussures appropriées et bien adaptées lorsque vous faites de l'exercice.
- Réalisez des exercices d'étirements adéquats avant et après les activités sportives.
- Lorsque vous pratiquez des sports exigeants, portez un bandage ou une chevillière, surtout si vous avez eu une lésion préalable.