



# Entorse de la cheville

## Information et réadaptation

Une entorse de la cheville est une élongation ou une déchirure des ligaments (les ligaments sont des bandes de tissus qui retiennent les os ensemble) qui soutiennent l'articulation de la cheville. La plupart des entorses de la cheville sont le résultat d'une inversion du pied, ce qui peut se produire lors d'une chute, d'une torsion soudaine ou d'un atterrissage sur le côté du pied. La gravité de l'entorse de la cheville peut varier.

### DEGRÉ DE GRAVITÉ D'UNE ENTORSE DE LA CHEVILLE



#### Degré I

- Élongation du ligament;
- Peu d'enflure et d'ecchymose autour de la cheville;
- Douleur en bougeant la cheville;
- Possibilité de mettre du poids sur le pied, mais une certaine boiterie est possible;
- Avec les exercices appropriés, il faut compter environ 2 semaines avant la reprise des activités.

#### Degré II

- Déchirure partielle du ligament;
- Enflure modérée autour de la cheville. Les ecchymoses peuvent apparaître dans les premiers jours;
- Douleur et difficulté à bouger la cheville;
- Difficulté à mettre du poids sur le pied. Des béquilles peuvent être nécessaires pendant quelques jours;
- Avec les exercices appropriés, il faut compter entre 3 et 6 semaines avant la reprise des activités.

#### Degré III

- Déchirure complète du ligament;
- Enflure et ecchymoses majeures autour de la cheville;
- Douleur et incapacité de bouger la cheville;
- Difficulté à mettre du poids sur le pied; des béquilles seront nécessaires pendant quelques semaines;
- Avec les exercices appropriés, il faut compter entre 2 et 3 mois avant la reprise des activités.

# SOIGNER UNE ENTORSE DE LA CHEVILLE

**Il est important de commencer par réduire la douleur et l'enflure de la cheville blessée. La méthode RGCE est une méthode de traitement efficace pour les 72 premières heures.**

## Repos

Réduisez les activités et les exercices réguliers. Évitez les activités qui causent de la douleur, de l'enflure et l'inconfort. Utilisez des béquilles jusqu'à ce que vous puissiez marcher sans boiter.

## Glace

Le froid diminue la douleur et l'enflure. Appliquez de la glace (par exemple, de la glace concassée dans une serviette humide, un sac de légumes congelés ou un cryosac) et maintenez-la de 15 à 20 minutes autour de la cheville blessée avec une serviette ou un bandage élastique. Répétez toutes les 2 ou 3 heures durant la journée et après avoir fait des exercices pour la cheville.

## Compression

Pour aider à réduire l'enflure, entourez la cheville d'un bandage élastique de la manière décrite dans la brochure *Soigner une entorse de la cheville – soutien et compression*.

Ne serrez pas trop. Gardez la cheville sous compression pendant la journée. Retirez le bandage pour faire des exercices et pour dormir. Continuez à protéger la cheville de cette façon jusqu'à ce que l'enflure ait complètement disparu.

## Élévation

La gravité aide à réduire l'enflure en drainant l'excès de liquide. Élevez la cheville au-dessus du niveau du cœur quand vous êtes allongé. Servez-vous d'oreillers pour surélever la cheville quand vous êtes assis sur un fauteuil ou sur une chaise.



**Les exercices de réadaptation sont vraiment importants pour soigner une entorse de la cheville. Ils facilitent la récupération et aident à prévenir de nouvelles blessures ou des problèmes chroniques. La physiothérapie est la meilleure manière d'améliorer la force et la souplesse, de retrouver votre équilibre et d'arriver à reprendre toutes vos activités.**

## EXERCICES – Phase 1

**Après 24 heures, vous pouvez commencer le programme d'exercices proposé. Si vous avez besoin d'aide pour faire les exercices ou si vous désirez une évaluation et un traitement plus approfondi, consultez un physiothérapeute.**

1



En position assise ou couchée :

- Bougez lentement la cheville vers le haut et le bas, puis d'un côté à l'autre ;

Répétez chaque mouvement 20 fois.

2



En position assise ou couchée :

- Faites pivoter la cheville lentement en faisant de grands cercles ;

Répétez 20 fois dans chaque direction.

3



En position assise avec la jambe blessée allongée devant :

- Placez une serviette sous la plante du pied ;
- Tirez délicatement la serviette vers vous et poussez le pied dans la serviette ;
- Tenez la position 5 secondes ;

Répétez 10 fois.

4



En position assise avec la jambe blessée allongée devant :

- Passez une serviette sous la plante du pied ;
- Tirez la serviette vers vous, sentez l'étirement dans le mollet ;
- Tenez la position 30 secondes, relâchez le pied ;

Répétez deux fois.

**Appliquez de la glace et une compression de 15 à 20 minutes après les exercices.**

## EXERCICES – Phase 2

**Quand la douleur a diminué et que vous pouvez vous tenir sur votre pied, faites ces exercices une fois par jour. Les exercices doivent être faits pieds nus.**

1



En position assise ou couchée :

- Dessinez les lettres de l'alphabet avec votre pied blessé en vous servant du gros orteil comme pointeur. Faites les plus grosses lettres possible.

2



En position assise sur une chaise :

- Placez une serviette sur le sol devant vous ;
- Placez l'avant-pied blessé sur un bout de la serviette ;
- Placez un poids léger (1 à 3 lb) à l'autre bout de la serviette ;
- Tirez le poids avec le pied blessé en gardant votre talon au sol jusqu'à ce que le poids rejoigne le pied ;

Répétez l'exercice 3 fois dans chaque direction.

3



En position debout, tenez-vous au dossier d'une chaise pour garder votre équilibre :

- Lentement, montez sur le bout des orteils ; gardez les genoux droits ;
- Tenez la position 3 secondes. Redescendez lentement sur les talons ;
- Graduellement, mettez plus de poids sur la jambe blessée quand vous montez sur le bout des orteils ;

Faites 3 fois 10 répétitions.

- Progressivement, montez et descendez **sur la jambe blessée seulement** ;
- Puis, avec les progrès, commencez à marcher sur le bout des orteils d'un bout à l'autre de la pièce (~10 m), aller-retour ;

Répétez l'exercice 5 fois.

4



5



En position debout :

- Placez les mains sur un mur ;
- Placez la jambe blessée derrière, gardez le genou droit et les orteils vers l'avant ;
- Placez la jambe saine devant, le genou plié ;
- Penchez les hanches vers le mur ;
- Sentez l'étirement à l'arrière de votre jambe blessée ;
- Tenez la position durant 30 secondes ;

Répétez l'exercice 10 fois.

- Tenez-vous sur la jambe blessée et tenez la position durant 1 minute ;
- Poursuivez en lançant une balle sur le mur et en la rattrapant en vous tenant sur le pied blessé pendant 1 minute ;
- Progressez encore plus en restant debout sur le pied blessé pendant 30 secondes avec les yeux fermés.

**Appliquez de la glace et une compression de 15 à 20 minutes après les exercices.**

**Si, après une semaine, il n'y a pas d'amélioration (par exemple, une diminution de la douleur et de l'enflure, une amélioration du mouvement de la cheville, la capacité de marcher sans aide) consultez un médecin.**

## EXERCICES – Phase 3

### Après une entorse de la cheville, on recommande de reprendre progressivement les activités sportives dès que :

- Vous n'avez plus de douleur ou d'enflure ;
- Votre cheville blessée a retrouvé toute son amplitude de mouvement (comme l'autre cheville) ;
- Vous sentez que votre cheville est aussi résistante que l'autre (testez-la en montant puis descendant sur le bout des orteils 10 fois de chaque côté) ;
- Vous êtes capable de vous tenir sur la jambe blessée sans difficulté pendant 10 secondes ;
- Vous pouvez marcher sans boiter.

### Progressivement, suivez ces étapes :

**Étape 1a.** Commencez à marcher ou à courir sur une surface plane vers l'avant et vers l'arrière.

**b.** Courez ensuite en faisant des zigzags et des figures en huit. Si possible, courez sur des surfaces plus exigeantes, comme le sable, le gazon ou dans l'eau.

**c.** Quand vous arrivez à faire les étapes 1a et 1b sans douleur ni enflure, poursuivez en sautant sur une jambe.

**Étape 2.** Quand vous pouvez sauter sur une jambe 5 fois de suite sans ressentir de douleur ou provoquer d'enflure, reprenez l'entraînement complet avec votre équipe. Lorsque vous reprenez l'entraînement, vous pouvez utiliser une attelle ou un bandage élastique pour protéger votre cheville. L'attelle est utile pour réduire l'instabilité pendant la phase de réadaptation, mais elle doit être retirée quand la cheville retrouve sa stabilité.

**Étape 3.** Quand vous pouvez reprendre l'entraînement complet avec votre équipe sans ressentir de douleur ni provoquer d'enflure, vous pouvez reprendre la compétition.

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---