

Traitement fonctionnel d'une entorse de la cheville

Principes du traitement

Le traitement fonctionnel s'applique aux entorses de la cheville que l'on ne peut plus qualifier de bénignes ainsi qu'aux entorses de moyenne gravité. Il concerne essentiellement les sportifs, mais les sédentaires qui l'appliquent consciencieusement peuvent en bénéficier également.

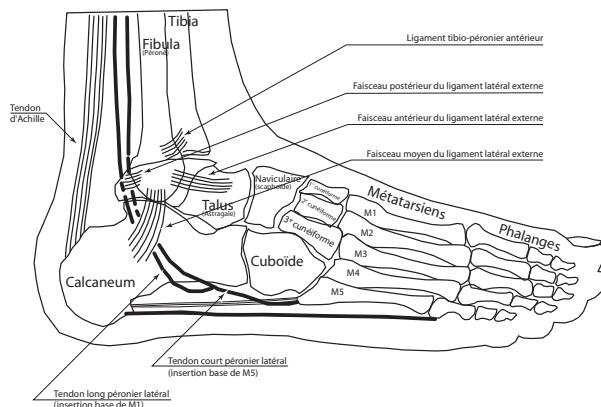
Le traitement débute par une phase de repos où l'on applique les 4 principes suivants :

- LE REPOS
- LE FROID
- LA COMPRESSION
- L'ÉLEVATION

Ces manœuvres ont pour objectif de diminuer l'œdème, d'augmenter les flux sanguins locaux et d'essayer de freiner l'installation de fibrose et d'adhérences.

Après cette phase, prend place une rééducation précoce et active.

Le but de ce traitement est d'offrir une alternative à l'immobilisation plâtrée classique permettant essentiellement de récupérer rapidement la mobilité et de diminuer les risques d'une immobilisation (raideur, fonte musculaire, phlébites, etc.)



Étapes du traitement

PHASE INITIALE (2 à 3 JOURS)

Application de glace, trois fois vingt minutes par jour. Envelopper la glace dans un linge mouillé ou mieux la mettre dans une vessie adaptée. Ne jamais appliquer la glace directement sur la peau sous peine de brûlures graves.

Supprimer tout appui pendant cette phase et déambuler avec des cannes exclusivement.

Surélever le membre inférieur systématiquement au repos.

Porter la chevillère prescrite. Prendre le traitement anti-inflammatoire prescrit pendant 5 jours.

PHASE DE RÉCUPÉRATION (DÈS LE 4^e-5^e JOUR)

Continuer à porter en permanence la chevillère prescrite. Reprise de la mobilisation.

L'appui est autorisé à nouveau, mais porter la chevillère en permanence.

Rééducation active (chez le kiné) par des exercices analytiques contre résistance manuelle, par physiothérapie (ultrasons, radar pulsé), et par des bains chauds et froids alternés.

PHASE DE RÉHABILITATION

Continuer à porter en permanence la chevillère prescrite au moins jusqu'au 15^e jour, ne l'enlever que lorsque le médecin l'autorisera à la consultation de contrôle.

Débuter (chez le kiné) la rééducation proprioceptive, le renforcement musculaire.

Appliquer les mesures de prévention avant un exercice physique : étirements (stretching), protection des chevilles par chevillère souple ou strapping.

Que faire en cas de problème?

Prévenir le Médecin des Urgences qui donnera les conseils adaptés.

Se présenter sans délai aux Urgences si le médecin vous le demande.

Urgences Polyclinique Le Languedoc 24H/24

Docteurs AUGER, CHARRASSE, DELAYGUE

04 68 65 33 53

Avenue de la Côte des roses 11100 Narbonne