

# Entorse de la cheville

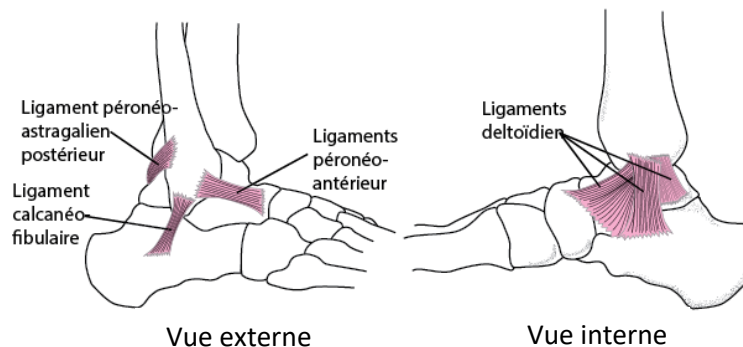
## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une blessure au niveau des ligaments qui assurent la stabilité de la cheville. Elle survient souvent lorsque le ligament est étiré de façon importante, pouvant mener à une déchirure du ligament. Ce type de blessure peut arriver en faisant un sport, à la marche ou à la course sur une surface inégale, en faisant un faux mouvement, etc.

Les principaux symptômes sont de la douleur au niveau du côté interne ou externe de la cheville, une enflure, un changement au niveau de la coloration de la peau, une difficulté à marcher ou à mettre du poids sur sa jambe et une diminution du mouvement au niveau de la cheville.

## Quelles sont les structures impliquées ?

Deux principaux groupes de ligaments assurent la stabilité de la cheville. Ceux que l'on retrouve à la face interne de la cheville et ceux à la face externe, tel qu'illustré sur l'image suivante :



Une fracture au niveau des os de la cheville peut aussi survenir lors de votre blessure.

## Il existe 3 grades d'entorse selon la sévérité de votre blessure.

Grade 1 : les fibres du ligament sont étirées, mais ne sont pas déchirées.

Grade 2 : certaines fibres du ligament sont déchirées.

Grade 3 : déchirure complète ou quasi-complète du ligament.

## Que dois-je faire ?

Selon les dernières mises à jour de la science, peu importe le grade de votre entorse, l'acronyme PEACE & LOVE est l'approche qui est privilégiée pour favoriser la guérison.

**P** = Protection

**E** = Élévation

**A** = Anti-inflammatoires à éviter

**C** = Compression

**E** = Éducation

**&**

**L** = Load (mise en charge)

**O** = Optimisme

**V** = Vascularisation

**E** = Exercices

Nous conseillons d'éviter l'utilisation d'anti-inflammatoires et l'application de glace pour permettre l'installation d'un processus inflammatoire. En effet, celui-ci est nécessaire pour une guérison optimale. Toutefois, si la douleur persiste de façon importante, la glace peut être appliquée.

#### Phase initiale (48-72 premières heures) :

- ✓ **Protection** : Protégez votre cheville en utilisant des béquilles pour limiter ou enlever complètement la mise en charge. Toutefois, il est conseillé de reprendre rapidement (après 1 à 3 jours) la marche sur votre jambe selon votre tolérance, du moins pour les grades 1 et 2. Pour un grade 3, la mise en charge avec une botte d'immobilisation est possible à moins d'un avis contraire de votre médecin ou physiothérapeute.
- ✓ **Élévation** : Gardez votre jambe en élévation lorsque vous êtes assis et même lors de votre sommeil.
- ✓ **Anti-inflammatoires à éviter** : Utilisez des analgésiques en vente libre pour contrôler la douleur plutôt que des anti-inflammatoires ou de la glace. Consultez votre pharmacien.
- ✓ **Compression** : Appliquez une compression pour limiter le gonflement et contrôler la douleur. Un bandage élastique, un «taping» ou une chevillère sont souvent suffisants. Si votre entorse est plus importante (grade 3), une botte d'immobilisation ou de marche peut vous être prescrite. Suivez alors les recommandations de votre physiothérapeute ou de votre médecin.

#### Phase de récupération ou après 48 à 72 heures :

- ✓ **« Load »** : Augmentez progressivement la charge sur votre cheville en retirant une béquille ou les deux selon votre confort. L'utilisation d'une canne peut être nécessaire.
- ✓ **Optimisme** : Adoptez une attitude positive envers votre guérison. Les études démontrent qu'une attitude positive et une activation rapide préviennent les douleurs persistantes et un retard dans la reprise des activités.
- ✓ **Vascularisation** : Une activité cardiovasculaire peut aussi être envisagée si elle est sans risque pour la cheville (vélo stationnaire) et si elle est bien tolérée.
- ✓ **Exercices** : Faites des exercices doux, sans douleur, pour bouger votre cheville afin d'améliorer la circulation sanguine et favoriser une meilleure guérison des tissus.