

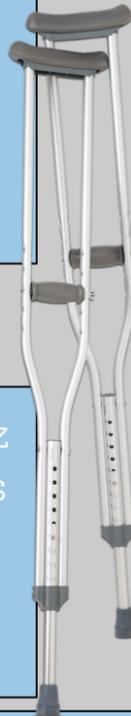
7 actions incontournables

pour bien guérir d'une entorse à la cheville

©conseilsdunphysio.com

1 REPOSER

Évitez d'utiliser votre cheville durant un certain temps et, selon l'intensité des symptômes, abstenez-vous de marcher. Si nécessaire, utilisez une canne ou des béquilles.



2 SURÉLEVER

En position assise ou couchée, positionnez votre cheville de sorte à ce qu'elle soit plus haute que votre genou. Au besoin, placez quelques coussins sous le genou afin de maximiser votre confort.

3 APPLIQUER

Il est recommandé d'utiliser la glace pour une durée approximative de 15 minutes afin de diminuer la douleur, particulièrement durant les 48 premières heures. Il est aussi possible d'appliquer un bandage élastique, et ce, pour une durée limitée.

4 BOUGER

Effectuez d'abord de petits mouvements du pied et de la cheville, selon votre tolérance, sans augmenter la douleur et sans mettre le poids du corps sur votre pied.

3 grades de l'entorse

1er Étirement léger du ligament ayant peu ou pas d'effet sur la marche, douleur légère ou modérée, peu d'enflure.

2e Étirement marqué et déchirure partielle du ligament, boiterie, ecchymose, légère instabilité de la cheville, raideur importante, douleur forte, enflure modérée.

3e Rupture complète du ligament, douleur aiguë, enflure et instabilité importantes qui rendent impossible le fait de se chausser, de mettre du poids sur le pied et de marcher.

5 RENFORCER

Développez la force de la cheville et du pied. De plus, n'oubliez pas de stimuler la musculature de la jambe, de la cuisse et même du tronc. Le corps s'adapte rapidement à un patron de marche modifié, comme une boiterie, que celle-ci soit causée par la douleur ou la faiblesse.

6 STABILISER

Stimulez votre équilibre, sur un ou deux pieds. Faites-le d'abord les yeux ouverts, puis les yeux fermés afin d'augmenter le niveau de difficulté.

7 RÉÉDUQUER

Lorsque la douleur est contrôlée ou absente, reprenez les activités physiques, graduellement, comme le vélo stationnaire, la marche ou la course à pied en piscine.



Cette infographie offre des pistes de solution, incomplètes pour certaines conditions. Pour en savoir plus, feuillotez la section «Mieux bouger» du livre Conseils d'un physio et suivez la page Facebook du même nom (conseilsdunphysio).

- Pour consulter un physiothérapeute, visitez le site de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec -

