

ENTORSE DE LA CHEVILLE

Qu'est-ce qu'une entorse ?

Une entorse survient lorsqu'un ligament est étiré ou déchiré. Les ligaments relient les os entre eux au niveau de l'articulation et aident à maintenir les os en place.

Comment peut-on diagnostiquer une entorse de la cheville ?

Les signes d'une entorse de la cheville sont l'enflure, la douleur, les ecchymoses et la difficulté à bouger la cheville après le traumatisme. Votre médecin saura vous dire si vous avez une entorse en vous questionnant sur la façon dont l'accident est survenu et en vous examinant la cheville. Il pourra s'avérer nécessaire de faire une radiographie pour vérifier si l'os est fracturé.

Quoi faire en cas d'entorse ?

Arrêter impérativement le sport, la poursuite du sport pouvant aggraver les lésions.

Mettre au repos la partie atteinte de telle façon que le blessé n'ait pas mal. Ceci peut se faire par le simple arrêt du sport mais peut aussi aller jusqu'à l'immobilisation par un bandage ou l'interdiction d'appui sur la jambe atteinte.

Refroidir la blessure avec de l'eau fraîche ou de la glace (en ayant soin d'intercaler un linge entre la peau et la glace pour éviter les brûlures par le froid) afin de diminuer l'inflammation.

Mettre en place un bandage de compression modérément serré et surélever la partie atteinte par rapport au niveau du thorax pour les entorses qui ont tendance à gonfler.

Le fait de surélever la cheville, mettre de la glace et faire un bandage compressif autour de la cheville peut s'avérer le meilleur moyen d'éviter l'enflure et les ecchymoses en attendant de consulter votre médecin.

Doit-on prendre des médicaments ?

Si vous pensez avoir besoin de médicaments pour soulager la douleur, demandez conseil à votre médecin traitant.

Pour les adeptes de l'homéopathie, prendre immédiatement après l'accident, Arnica 15 CH (1 dose globule) et Arnica 7CH (3 granules à répéter tous les 1/4 d'heure pendant une heure), Ce traitement favorise la résorption de l'hématome.

Précautions à prendre ?

L'idéal est de pouvoir consulter son médecin habituel en urgence, si cela n'est pas possible, deux attitudes sont possibles :

Si la gêne est peu importante, il est possible de patienter 24 à 48 heures avant de consulter son médecin en respectant les conseils donnés ci-dessus (les glaçages peuvent être effectués 3 à 4 fois par jour).

S'il existe une douleur persistant ou survenant dans le mollet ou une douleur survenant dans la poitrine associée ou non à un essoufflement, **une consultation dans un service d'urgences est nécessaire** afin d'éliminer une pathologie grave (fracture par exemple). Cette consultation n'empêche absolument pas d'aller consulter son médecin habituel dès que possible afin d'avoir son avis. En cas d'entorse par exemple, une fois une fracture éliminée, il est possible de refuser le plâtre et de consulter son médecin ensuite.

L'entorse de cheville est souvent considérée comme une pathologie bénigne qui va guérir sans problème même sans soin. Cette pathologie, la plus fréquente en traumatologie du sport, est sans doute la pathologie la plus mal soignée.

Tout d'abord, une "entorse" dans le langage familial n'est pas synonyme d'entorse vraie mais peut être en fait une autre pathologie comme une fracture, une rupture du tendon d'Achille. Une véritable entorse peut également s'associer à d'autres lésions qui passeront inaperçues

(fracture parcellaire, lésion tendineuse...). Ne pas faire le bon diagnostic et le traitement approprié à ces lésions pourra entraîner des séquelles irréversibles.

On voit très souvent lorsque les entorses sont pas ou mal traitées des douleurs traînantes ou des gonflements persistants.

Dans la mesure où un diagnostic médical précis doit être fait, seul un médecin est habilité et possède les connaissances nécessaires pour effectuer l'examen clinique.

Faut-il bander la cheville suite à une entorse ?

Bander une cheville contribue au confort. Consultez votre médecin pour appliquer un bandage et du ruban adhésif. Le bandage ne doit pas être serré au point de gêner la circulation sanguine. Votre médecin vous recommandera peut-être un programme de physiothérapie.

Comment éviter de me blesser de nouveau ?

Les ligaments prendront des semaines ou même des mois à guérir complètement, vous pouvez aider à prévenir d'autres entorses et des problèmes chroniques :

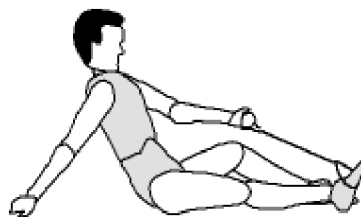
- En portant des chaussures de sport montantes que vous lacerez assez serré et en strappant votre cheville avec un bandage adhésif large non élastique.
- Une fois votre entorse complètement guérie, un programme d'exercices pour la cheville aidera à prévenir d'autres blessures en renforçant les muscles qui soutiennent la cheville et offrant ainsi une protection additionnelle aux ligaments.

Exercices suite à une entorse de cheville

Ces exercices sont destinés aux patients ayant été victime d'une entorse externe de cheville traitée fonctionnellement. Ces exercices sont à effectuer après accord du médecin prescripteur. Ils doivent être effectués tous les jours. En aucun cas, ils ne doivent être douloureux.

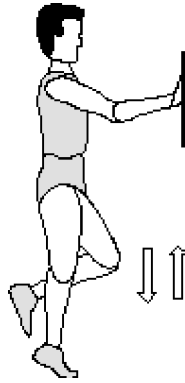
Exercice 1 (renforcement des stabilisateurs de la cheville)

des exercices de contractions sans bouger seront effectués au niveau du pied et de la cheville. Pour cela, il faut attacher l'extrémité d'un élastique d'exercice au niveau de l'avant-pied (l'autre étant attaché à un support fixe). Il faut ensuite effectuer des petits mouvements contre l'élastique dans les positions suivantes : remonter le pied vers soi, forcer vers l'extérieur du pied puis vers l'intérieur. Chaque contraction durera 6 secondes ; répéter 10 fois. Faire cet exercice 4 fois dans la journée.



Exercice 2 (Pointe de pied)

Debout sur la cheville concernée, monter et descendre lentement sur la pointe du pied. Faire des séries de 10 et répéter l'exercice 4 fois dans la journée.



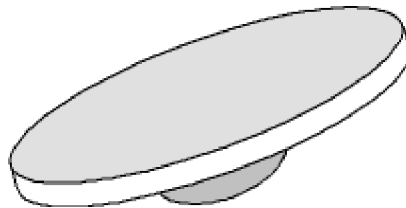
Exercice 3 (travail de l'équilibre)

Debout sur une jambe, rester le plus immobile possible d'abord yeux ouverts puis fermés. Un coussin ou un bloc de mousse peut être ajouté pour augmenter la difficulté.



Exercice 4 (exercices proprioceptifs)

Avant d'effectuer les exercices proprioceptifs sur plateaux, il faut tout d'abord confectionner un plateau instable (cf. schéma) avec une planche de bois d'à peu près 30 cm sur 30 qui sera posée sur un galet plus ou moins ronds et hauts (plus le galet est rond et haut et plus le plateau est instable).



» Se mettre debout en appui sur les 2 pieds et tenir en équilibre, puis avec un seul pied. Chaque exercice est effectué d'abord avec les yeux ouverts puis fermés.

Exercices préventifs

Voici un programme de prévention visant à renforcer les chevilles, articulation à risque chez le volleyeur.

Il s'agit d'un renforcement utilisant le mode de contraction isométrique.

Il comprend 4 positions qui sont décrites dans le schéma ci-dessous, à réaliser sur chaque pied.

Le programme sera idéalement réalisé une fois par semaine pendant 3 mois.

Tous les joueurs peuvent réaliser l'exercice en même temps (protocole), de préférence au milieu du terrain de volley.

Le principe est de se mettre en appui sur un pied, et de créer un déséquilibre avec la jambe en suspension.

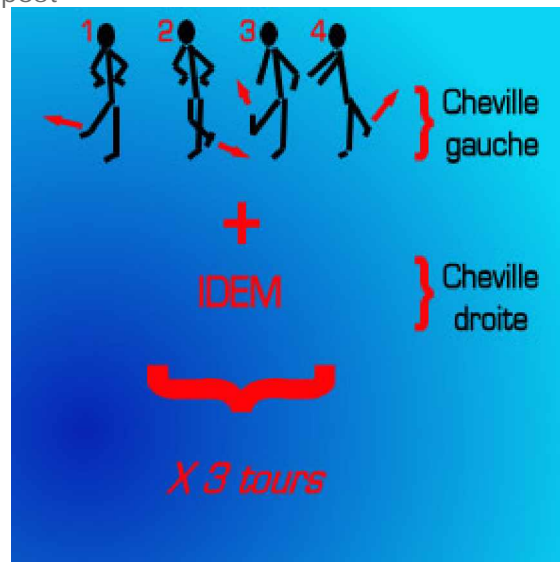
Quatre positions sont réalisées consécutivement sur le même pied. Le joueur ou la joueuse change ensuite de pied d'appui. Chaque jambe est répétée 3 fois.

N°1 : Maintien lateral

N°2 : Maintien lateral

N°3 : Maintien anteropost

N°4 : Maintien anteropost



La cheville sur laquelle se trouve le volleyeur assure l'équilibre de ce dernier. Il importe que la chaussure possède une semelle à fond plat, et qu'il n'y ait pas de maintien de la cheville: il ne s'agit pas de tricher avec le matériel !

Pour corser la difficulté, vous pouvez ajouter un poids à la cheville en suspension, et vous pouvez aussi fermer les yeux: il s'agit aussi d'un travail de proprioception, utilisable en rééducation après blessure.

Séance	Temps pour une position	Temps total de l'exercice
n°1-4	10 secondes	4 minutes
n°5-8	15 secondes	6 minutes
n°9-12	20 secondes	8 minutes
n°13-16	25 secondes	10 minutes