



Guide Patient

# COMMENT TRAITER UNE ENTORSE DE CHEVILLE

**POWERING MOTION™\***  
\*La Force du Mouvement

# ZOOM SUR LES BLESSURES LES PLUS COURANTES

Une entorse de la cheville se produit lorsque le pied se tord ou roule soudainement et force la cheville à sortir de sa position normale. En plus de la douleur, vous pouvez voir apparaître un gonflement, des ecchymoses et un inconfort supplémentaire lorsque vous essayez de mettre du poids sur votre pied.

Il existe plusieurs stades d'entorse de cheville:

## Stade 1 - Entorse légère

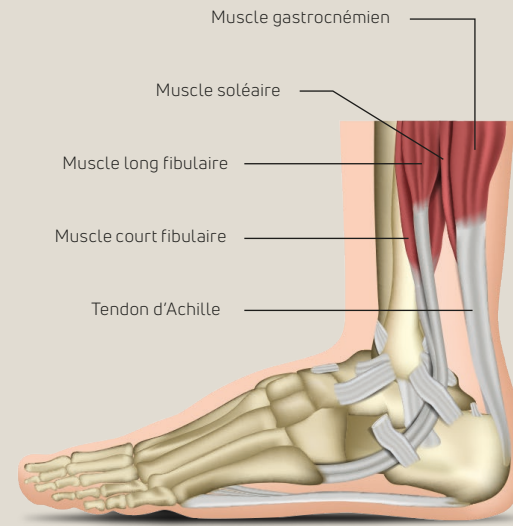
- Léger étirement et déchirure microscopique des fibres ligamentaires
- Légère sensibilité et gonflement autour de la cheville

## Stade 2 - Entorse modérée

- Déchirure partielle du ligament
- Sensibilité modérée et gonflement autour de la cheville
- Lorsque la cheville bouge de certaines manières, on constate un relâchement anormal de l'articulation de la cheville

## Stade 3 - Entorse grave

- Déchirure totale du ligament
- Sensibilité et gonflement importants autour de la cheville
- Lorsque la cheville est mobilisée, une instabilité importante se produit



# INSTABILITÉ CHRONIQUE DE LA CHEVILLE

L'instabilité chronique de la cheville est généralement causée par de multiples entorses de la cheville.

Les symptômes comprennent :

- Douleur du côté latéral (externe) de la cheville
- Douleur sourde constante
- Difficulté à marcher
- Sensation que la cheville «va céder» (instabilité/hyperlaxité)
- Gonflement (ou œdème)
- Raideur

Si vous présentez des signes ou des symptômes d'une blessure à la cheville, consultez immédiatement un professionnel de santé.

En plus de faire un examen physique de votre cheville, de la fonction articulaire et de l'amplitude des mouvements, il peut demander des tests complémentaires pour évaluer la gravité de la blessure, telles que des radiographies, échographies ou IRM.



# QUE FAIRE EN CAS D'ENTORSE DE CHEVILLE?

Aussitôt qu'arrive la blessure, cessez immédiatement l'activité, surélevez votre cheville et appliquez une thérapie par le froid sur la zone blessée pour aider à réduire l'œdème et la douleur. N'essayez pas de «forcer» au risque de vous générer des problèmes plus graves.

Une entorse de la cheville peut prendre de quelques jours à plusieurs semaines pour guérir. Le traitement dépend de la gravité de la blessure.

Consultez si :

- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre pied
- La douleur est intense, ne s'améliore pas ou s'aggrave
- Le gonflement (ou œdème) et la sensibilité ne s'améliorent pas, voire s'aggravent

Une prise d'anti-inflammatoire et anti-douleur peut être conseillée par un professionnel de santé pour vous aider à gérer la douleur.

**Appliquez le protocole GREC (également appelé RICE\*) pendant plusieurs jours suivant la blessure :**

## Glaçage

Glacez votre cheville pendant 48 à 72 heures après la blessure pour aider à réduire la douleur et l'œdème. Appliquez une compression de froid 15 à 20 minutes maximum par session toutes les deux à trois heures.

## Repos

S'il est douloureux de marcher ou de mettre du poids sur votre pied, évitez autant que possible de bouger. Reposez votre cheville et utilisez des béquilles pour supporter votre poids si vous avez besoin de vous déplacer.

## Élévation

Surélevez la cheville blessée pendant au moins 2 à 3 heures par jour, et pendant que vous dormez durant la journée ou les 3 jours suivants la blessure afin de réduire l'œdème et les ecchymoses.

## Compression

Un bandage compressif peut être appliquée autour de la cheville au niveau de l'entorse pour aider à réduire l'œdème.

\*RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)

# PROTOCOLES DE TRAITEMENT DE L'ENTORSE

La plupart des entorses de la cheville peuvent être traitées sans chirurgie.

Même une déchirure totale du ligament peut guérir sans réparation chirurgicale si la cheville est correctement immobilisée.

Un protocole en trois phases est généralement utilisé pour aider à guérir toutes les entorses de la cheville légères à graves :

- **La phase 1 :** consiste à reposer la cheville en la protégeant et en réduisant l'œdème.
- **La phase 2 :** consiste à la restauration de l'amplitude de mouvements, de force et de flexibilité.
- **La phase 3 :** consiste à réaliser des exercices simples de la cheville pour renforcer les ligaments et les muscles. Vous pouvez reprendre progressivement des activités qui ne nécessitent pas de tourner ou de tordre la cheville. Lorsque vous serez autorisé, vous pourrez reprendre des activités qui nécessitent des appuis telles que tennis, basket-ball ou football - pour lesquelles il est fortement conseillé le port d'une attelle de reprise d'activités.

Ce protocole de traitement en trois phases peut durer de 2 semaines à 12 semaines, suivant la gravité de la blessure (entorse légère, modérée ou grave).



# TRAITEMENT PAR CRYOTHÉRAPIE

La thérapie par le froid peut aider à gérer la douleur et à réduire l'œdème. Nos dispositifs médicaux motorisés ainsi que nos attelles de cheville incluant du froid combinent les avantages thérapeutiques du froid avec une compression contrôlée.



## Pack de Chaud/Froid Réutilisable DonJoy®

Le pack de Froid Réutilisable DonJoy® a un effet antalgique par ralentissement de conduction nerveuse. Il évite également la formation d'œdème et diminue l'importance de l'hématome. Pensez à protéger la peau par un linge avant utilisation.

[En savoir plus](#)



## IceMan® Clear 3™ DonJoy®

La glacière IceMan® Clear3™ aide à réduire la douleur et l'œdème, accélérant la rééducation et la récupération. Elle assure une thérapie par le froid prolongée pour aider une variété d'indications et de protocoles selon les directives d'un professionnel de santé.

[En savoir plus](#)



## Aircast® Gel

L'attelle de cheville Aircast® Gel permet d'éviter les inversions/éversions de l'articulation par ses coques latérales rigides. Placés au congélateur, les coussins en gel permettent une utilisation en cryothérapie pour réduire l'œdème et soulager la douleur.

[En savoir plus](#)

**ATTENTION! CES APPAREILS PEUVENT ÊTRE SUFFISAMMENT FROIDS POUR CAUSER DES BLESSURES GRAVES.**

Veuillez lire et comprendre tous les avertissements et instructions d'utilisation avant d'utiliser l'appareil. NE PAS utiliser l'appareil sans ordonnance et sans instruction d'un professionnel de santé. Votre ordonnance doit indiquer la durée et la fréquence d'utilisation de l'appareil, ainsi que la durée des pauses entre les utilisations.

# LES SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES

Que vous fassiez du sport ou que vous ayez besoin de quelque chose pour un usage au quotidien, une attelle orthopédique peut aider à maintenir la proprioception au niveau de la cheville affectée et ainsi éviter de nouvelles blessures.

## STADE 1 - ENTORSE LÉGÈRE

Les blessures ne concernent qu'un léger étirement du ligament. Les patients sont généralement capables de porter du poids sur la cheville immédiatement après une blessure.



FusioLight® DonJoy®

[En savoir plus](#)



DonJoy StrapiLax™ Cheville

[En savoir plus](#)



Aircast® Gel

[En savoir plus](#)



Aircast® AirSport+®

[En savoir plus](#)



Aircast® Classique II™

[En savoir plus](#)



AirSelect™ Courte

[En savoir plus](#)

## POUR SOULAGER



Canne Anglaise  
DonJoy®

[En savoir plus](#)



Pack de Chaud/Froid  
Réutilisable DonJoy®

[En savoir plus](#)



IceMan® Clear 3™  
DonJoy®

[En savoir plus](#)

## EN PRÉVENTION



Aircast® A60™

[En savoir plus](#)



DonJoy® FortiLax™ Cheville

[En savoir plus](#)

# TRAITEMENT CHIRURGICAL

**Les entorses graves ou chroniques de la cheville peuvent nécessiter une intervention chirurgicale.**

**Les options chirurgicales sont les suivantes :**

## **Arthroscopie**

Pendant l'arthroscopie, le chirurgien utilise une petite caméra, appelée arthroscope, pour regarder à l'intérieur de votre articulation de la cheville. Des instruments miniatures sont utilisés pour enlever les fragments d'os ou de cartilage lâches, ou pour réparer les parties du ligament qui pourraient être coincées dans l'articulation.

## **Reconstruction**

Le chirurgien peut être en mesure de réparer le ligament déchiré avec des points de suture. Dans certains cas, il reconstruira le ligament endommagé en le remplaçant par une greffe tissulaire obtenue à partir d'autres ligaments et / ou tendons présents dans le pied et autour de la cheville. obtained from other ligaments and/or tendons found in the foot and around the ankle.





# RÉÉDUCATION POST-OPÉRATOIRE

Faire des exercices est une part importante du processus de rééducation. Votre médecin ou kinésithérapeute vous proposera des exercices spécifiques pour vous aider à retrouver force, souplesse et amplitude de mouvement.



Pour plus d'informations sur nos solutions,  
visitez notre site ***djoglobal.fr***



**DJO France S.A.S.** | 3 rue de Bethar | 64990 Mouguerre

**Tél : +33 (0)5 59 52 86 90 | Fax : +33 (0)5 59 52 86 91**

***djoglobal.fr***

Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre. Ni DJO, LLC ni aucune de ses filiales ne dispensent de conseils médicaux. Le contenu de ce document ne constitue pas un avis médical. Veuillez plutôt consulter votre professionnel de la santé pour obtenir des informations sur les traitements, le cas échéant, qui pourraient vous convenir. Le contenu de cet article a été préparé indépendamment et existe à titre informatif uniquement. Les opinions exprimées ici sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les opinions d'une autre partie.

Lire attentivement les notices. Ces dispositifs médicaux sont des produit de santé de classe I réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : DJO LLC.