

L'entorse de la cheville

La cheville est sans aucun doute l'articulation la plus susceptible aux entorses. Presque tous les sports peuvent être associés à cette blessure puisque la cheville est constamment sollicitée pour courir, sauter et se déplacer. Pour n'en mentionner que quelques-uns, les joueurs de soccer, les coureurs et les gymnastes sont particulièrement à risque.

Qu'est-ce que c'est?

Une entorse est en fait l'étirement ou la rupture d'un ou plusieurs ligaments. L'entorse de la cheville est plus souvent vue du côté extérieur du pied. À cet endroit, on retrouve trois ligaments. L'entorse sera plus ou moins grave selon le nombre de ligaments atteints et selon le degré de déchirure des ligaments. Les principaux symptômes associés à une entorse de la cheville sont la douleur, l'enflure et la difficulté de bouger la cheville dans tous les plans de mouvement.



Que faire en cas d'entorse de la cheville?

Pour débiter, on peut se fier à l'acronyme **PRICE**.

Protection : Permet d'éviter l'aggravation de la blessure ou une autre blessure. Dans le cas d'une entorse de la cheville, on parle par exemple de taping comme moyen de protection. Il existe plusieurs types de taping. Il y a le taping traditionnel (blanc) qui limite le mouvement et il y a le kinésiotaping qui peut être une excellente alternative car en plus d'offrir une protection, il permet un meilleur drainage de l'enflure.

Repos : On doit éviter la mise en charge pour laisser le temps aux structures de récupérer. Selon la gravité de l'entorse des béquilles sont parfois recommandées.

Ice (glace) : La glace est un excellent anti-inflammatoire naturel. Elle permettra de limiter l'enflure.



Compression : Elle permet de limiter le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone affectée. Il faut cependant être certain de ne pas diminuer la circulation sanguine avec une compression trop intense.

Élévation : L'élévation de la jambe permet un meilleur drainage des fluides qui s'accumulent dans la cheville.

Par la suite, consultez un professionnel de la santé. Le **chiropraticien** est très bien placé pour intervenir dans le traitement des entorses de la cheville. Il s'occupe des ligaments et des muscles qui ont pu être lésés et travaille les articulations adjacentes. Il est habilité à faire des taping soit pour stabiliser la cheville ou encore pour favoriser le drainage de l'inflammation. Si nécessaire, il pourra prendre des radiographies afin d'éliminer la possibilité de fractures. De plus, il peut s'occuper de la réhabilitation complète de la cheville en vous prescrivant des exercices de renforcement et de stabilisation (proprioception).

Même une entorse légère devrait être prise en considération. Bien qu'elle puisse guérir par elle-même en quelques jours, si elle n'est pas prise en charge, une instabilité peut s'installer au niveau de la cheville la rendant plus propice à d'autres blessures.

Votre chiropraticien est toujours là pour vous!

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne
Clinique chiropratique Duberger
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9
(418) 683-2545

