

Entorse de la cheville



La cheville est une articulation joignant les os de la jambe et du pied. Ces os sont maintenus en place par des ligaments. Une entorse survient lorsque les ligaments sont brusquement étirés ou déchirés.

Signes

- Douleur ou sensibilité au toucher
- Gonflements
- Contusions
- Impossibilité de bouger la cheville correctement

Soins

Votre médecin pourra :

- Vous faire passer une radiographie.
- Vous demander de porter une attelle ou une bande Velpeau afin de soutenir votre cheville blessée.
- Vous demander de prendre des antalgiques délivrés sans ordonnance.
- Vous demander de maintenir votre pied en l'air, au-dessus du niveau de votre cœur pendant les 2 premiers jours. Ceci a pour effet de diminuer les gonflements et la douleur.

- Vous demander de mettre de la glace sur votre cheville blessée pendant 15 à 20 minutes toutes les heures, et pendant 1 à 2 jours. Mettez la glace dans un sac en plastique et placez une serviette entre le sac de glace et votre peau.
- Vous demander de ne pas poser le pied par terre pendant 24 heures. Passé ce délai, marchez doucement sur votre cheville blessée.
- Vous demander d'utiliser des béquilles ou une canne jusqu'à ce que vous puissiez être debout sur votre cheville sans ressentir aucune douleur.

Appelez **immédiatement** votre médecin si

- Les contusions, les gonflements ou la douleur s'aggravent
- Les orteils de votre jambe blessée sont froids au toucher, insensibles ou bleus

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Text adapted from materials produced in 2006 by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com), a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org