



Qu'est ce qu'une entorse de cheville ?

Étirement ou rupture d'un ou de plusieurs **ligament(s)** suite à une torsion brusque de la cheville.



6 000 cas d'entorses de chevilles par jour en France



Le tendon fait le lien entre le muscle et l'os



Le ligament fait le lien entre l'os et l'os

Vous étiez 133 à répondre au questionnaire auprès des adhérents de clubs de randonnée du Grand Est

89 % retraités
Moyenne d'âge : 69 ans

54 % de femmes

26 % ont été victimes d'entorses de chevilles en randonnée

18 % des traumatismes des membres en randonnée concernent la cheville

Les paramètres retrouvés lors des entorses :

Pas de bâton de marche

chaussures basses

41 % Pente négative

41 % Terrain plat

Que pouvez-vous faire en cas d'entorse de cheville ?

Protection

Cessez les activités douloureuses.

PEACE



Au moment de la blessure et les premiers jours...

Élévation

Du membre atteint (plus haut que le cœur) pour favoriser le retour veineux et limiter le gonflement.

Anti-inflammatoires et glace à éviter

Ceux-ci limitent l'inflammation que l'organisme utilise pour la guérison.

Compression

Avec un bandage par exemple pour limiter le gonflement.

Education

Des bonnes pratiques expliquées ici.

LOVE



Ensuite...

Load

Remettez en mouvement et en charge progressivement votre cheville.

Optimisme

Ayez confiance en votre guérison !

Vascularisation

Les activités cardiovasculaires permettent une optimisation des capacités de cicatrisation de votre blessure.

Exercices

Osez bouger ! L'objectif étant de retrouver votre mobilité, force et équilibre.

Il est conseillé de consulter des professionnels de santé pour diagnostiquer et traiter votre entorse. Ils pourront vous apporter des conseils et éviter de potentielles conséquences négatives sur le long terme (récidives, instabilités).



SCAN ME

Une enquête réalisée par Amélie Boulanger, étudiante en dernière année de masso-kinésithérapie

Pour en savoir plus sur l'entorse de cheville ameli.fr : reconnaître une entorse de la cheville