

# Je souffre d'une entorse de la cheville

**Le site du Docteur Jean-Christophe NICOLAS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-christophe-nicolas](http://www.docvadis.fr/jean-christophe-nicolas)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'entorse de la cheville est une pathologie très fréquente. Elle n'est pas toujours bénigne. Parfois, les lésions sont graves et peuvent laisser des séquelles.**

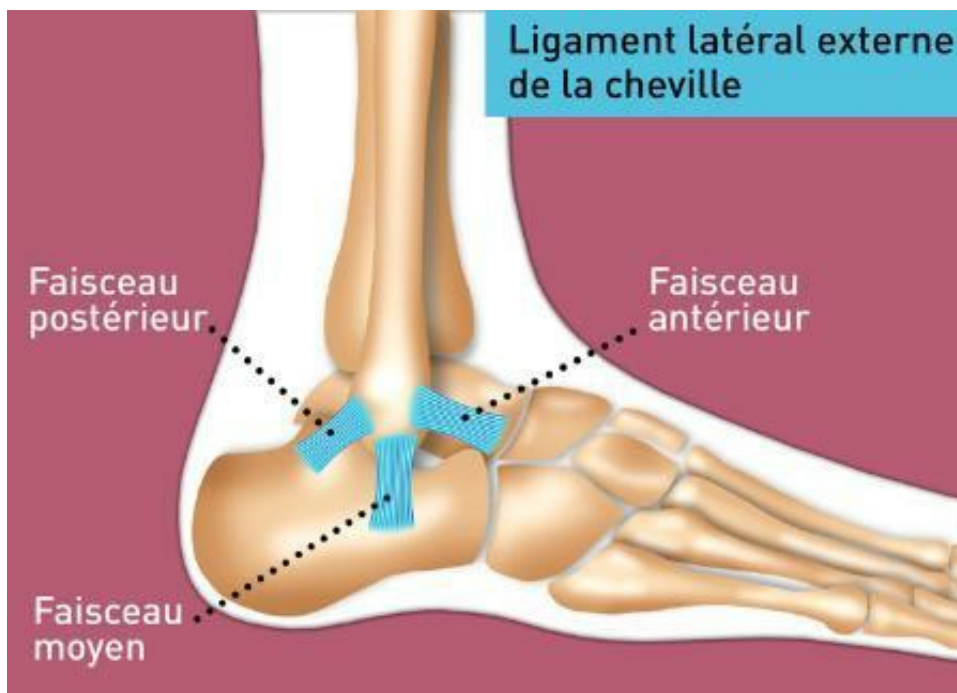
## **Qu'est-ce qu'une entorse externe de la cheville ?**

Une entorse est une lésion d'un ligament. La cheville est stabilisée par deux principaux ligaments, le ligament latéral interne et le ligament latéral externe, lui-même constitué de trois faisceaux (antérieur, moyen, postérieur).

Représentation simplifiée de la cheville

L'entorse la plus fréquente concerne le ligament externe. Elle peut être bénigne si les ligaments sont simplement distendus ou grave si ceux-ci sont arrachés.

Une entorse survient généralement lorsque votre cheville « s'est tordue ». Elle provoque le plus souvent une douleur, un gonflement (en « œuf de pigeon ») et une difficulté à bouger votre cheville. Des petites vaisseaux sanguins au niveau de l'articulation peuvent aussi être déchirés et entraîner l'apparition d'un bleu (hématome).



*Représentation simplifiée de la cheville*

## Que puis-je faire si je suspecte une entorse de la cheville ?

A la suite de votre blessure, vous devez pratiquer le protocole GRECC (Glaçage, Repos, Elévation, Compression, Contention) pour diminuer l'inflammation et le gonflement de votre cheville et éventuellement calmer la douleur avec un antalgique.

- **Glaçage** : Appliquez de la glace en intercalant un linge entre la peau et la glace pour éviter les brûlures par le froid. La glace doit épouser la forme de la cheville.
- **Repos** : Evitez toute activité qui entraîne une douleur de la cheville.
- **Elévation** : Surélevez votre jambe, au-dessus du niveau de votre cœur.
- **Compression** : Mettez un bandage modérément serré pour ne pas couper la circulation du sang.
- **Contention** : Portez une orthèse de stabilisation de la cheville (chevillière, attelle, etc., selon la gravité de l'entorse).

## Quels sont les signes de gravité d'une entorse de la cheville ?

La douleur qui peut être très forte, à la limite de la syncope, ou non ressentie, n'est pas proportionnelle à la gravité de la lésion. En revanche, une sensation de craquement au moment du traumatisme ou un

gonflement immédiat sont généralement les signes d'une rupture d'un ligament.

Vous devez consulter rapidement un spécialiste pour qu'il élimine d'autres pathologies, comme une fracture qui pourrait nécessiter une intervention chirurgicale, et qu'il détermine la gravité de votre entorse. Il vous prescrira éventuellement des examens complémentaires (radiographie, échographie) pour établir son diagnostic.

## **Quels sont les traitements possibles ?**

Les traitements sont adaptés à la gravité de votre entorse.

Une entorse bénigne ne nécessite généralement que de simples traitements locaux (glaçages plusieurs fois par jour, anti-inflammatoires locaux si nécessaire) associés au port d'une cheville (durant environ 3 semaines) et éventuellement à des exercices de renforcement musculaire et de rééducation proprioceptive, qui consiste à effectuer des exercices d'équilibre afin d'améliorer le contrôle de l'articulation. Un kinésithérapeute peut prendre en charge votre rééducation.

Une entorse grave peut bénéficier de traitements médicaux pour lutter contre la douleur, l'œdème et l'inflammation accompagnés d'un traitement orthopédique (immobilisation plâtrée), qui permet la cicatrisation du ligament, ou d'un traitement chirurgical (suture du ligament).

## **Comment puis-je éviter les récurrences ?**

La prévention des récurrences implique que la prise en charge de votre traumatisme ait été effectuée rapidement et que la réadaptation ait été correctement suivie. Éventuellement, vous pouvez porter une cheville au moment de la reprise de votre sport. Pensez également à vous échauffer et à utiliser de bonnes chaussures. La pratique régulière d'exercices de proprioception permet de renforcer le contrôle de l'articulation.

Il est important de traiter avec soin le premier épisode d'une entorse afin d'éviter d'éventuelles séquelles, comme des douleurs ou une instabilité de l'articulation, qui seront ensuite plus difficiles à soigner.