



TRAUMATISME DE LA CHEVILLE

COMPRENDRE ET AGIR

Du fait de sa fréquente exposition à de nombreuses sollicitations mécaniques, notamment en torsion, la cheville est souvent traumatisée, tant dans le quotidien que lors d'une activité sportive, à l'origine de 6000 consultations par jour, en France.

QU'EST-CE QU'UNE ENTORSE DE LA CHEVILLE ?

C'est une lésion traumatique du plan ligamentaire externe, qui relie et maintient la malléole externe péronière au tarse. Cette atteinte peut être plus ou moins grave, selon l'importance et l'étendue des dommages ligamentaires.

QUE FAIRE DANS L'IMMÉDIAT, "À CHAUD" SUR LE TERRAIN ?

Suivre les quatre principes du protocole GREC, qui signifie : Glace, Repos, Élévation, Compression.

- Appliquer du froid sur l'articulation.
- Stopper toute activité.
- Surélevez votre membre traumatisé.
- Bandez votre cheville.

COMMENT ÉVITER DES COMPLICATIONS (RÉCIDIVE, INSTABILITÉ, DOULEURS) ?

Ne pas hésiter à consulter dans les 24 heures, après un traumatisme en torsion de la cheville, devant les symptômes suivants :

- une douleur intense ;
- un gonflement localisé (le classique « œuf de pigeon »), parfois associé à une ecchymose (couramment appelée « bleu ») ;
- un bruit au moment du traumatisme (claquement ou craquement), plus ou moins associé à une impression de déboîtement ;
- prendre appui sur votre pied est douloureux ;
- douleurs de la cheville qui ne s'estompent pas rapidement, voire augmentent (évolution en 3 temps : douleur, accalmie, douleur).

En conclusion

Au moindre doute, n'hésitez pas à solliciter un avis médical, tant « à chaud », qu'avant la reprise des différentes activités.