

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Entorse de la cheville

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences pour une blessure à la cheville. Le médecin vous a examiné(e) et pense que vous avez une entorse de la cheville. Si vous avez eu une radiographie, elle n'a montré aucun os cassé. Cette fiche explique comment aider votre cheville à guérir.

De quoi s'agit-il ?

Une entorse signifie que les bandes solides (les ligaments) qui maintiennent ensemble les os de la cheville ont été étirées ou déchirées. Elle survient en général quand le pied tourne vers l'intérieur. La cheville devient douloureuse, gonflée et souvent couverte de bleus. La plupart des entorses vont beaucoup mieux en 2 à 6 semaines. Retrouver toute la force peut prendre quelques mois.

Prendre soin de soi à la maison

- Pendant les 2 à 3 premiers jours, reposez-vous et surélevez votre pied au-dessus du niveau de la hanche quand vous êtes assis(e).
- Posez une poche de glace enveloppée dans un linge sur la cheville pendant 15 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures.
- Recommencez à marcher dès que la douleur le permet. Un usage doux aide mieux à guérir que de garder la cheville immobile.
- Bougez doucement votre cheville de haut en bas et en cercles, plusieurs fois par jour.
- Évitez le sport, la course et la chaleur sur la cheville pendant les premiers jours.
- N'utilisez des béquilles ou une attelle que si on vous en a donné, et arrêtez de les utiliser à mesure que la marche s'améliore.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous ne marchez toujours pas normalement après 1 à 2 semaines.
- Parlez de kinésithérapie si la cheville se dérobe souvent ou reste faible.
- Reprenez le sport lentement, seulement quand vous pouvez sauter sur un pied et courir sans douleur.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous ne pouvez pas du tout poser le pied par terre, ou cela empire au lieu de s'améliorer**
- **Le pied devient froid, pâle, bleu ou engourdi**
- **Douleur intense que les antidouleurs ne soulagent pas**
- **Douleur, gonflement et sensibilité au mollet, ou essoufflement soudain ou douleur à la poitrine**
- **La peau au niveau de la cheville devient rouge, chaude et la rougeur s'étend, ou vous avez de la fièvre**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.