
Phase de récupération (J3 - J5)

Continuer à porter en permanence l'orthèse prescrite.
Reprise de la mobilisation.

L'appui est à nouveau autorisé, mais avec le port de l'orthèse.

Une rééducation active chez un kiné peut être débutée.

Le but de ce type de traitement est de reprendre la marche et l'appui le plus vite possible, dans la mesure où la douleur est contrôlée. Si la marche reste non possible après 6 à 8 jours, il faut revoir le médecin.

Dès que la marche sans aide est possible, la conduite automobile peut être reprise (avec l'orthèse).

Phase de Revalidation

L'orthèse prescrite est toujours portée en permanence le jour, mais peut être ôtée la nuit.

Les exercices de kinésithérapie sont poursuivis avec, à ce stade, renforcement musculaire et rééducation.

Puis-je faire des exercices moi-même ?

C'est évidemment une très bonne idée et cela peut être fait afin de récupérer une stabilité normale avant de reprendre le sport : il peut s'agir d'exercices de renforcement musculaire ou d'équilibre.

Quand peut-on reprendre la pratique des sports ?

Si vous êtes un sportif, vous pourrez probablement reprendre les sports entre une semaine et quatre mois après la blessure, selon la sévérité de cette blessure et le sport réalisé. Vous pouvez habituellement reprendre le vélo, la natation ou même la course sur terrain plat assez rapidement. Vous devrez cependant éviter de faire des mouvements de torsion et de pivoter pendant deux à trois semaines. Le volley, le basket et le football sont les sports où on retrouve le plus haut taux d'entorses de la cheville.

Dois-je revoir le médecin ?

Il est idéal de revoir l'orthopédiste vers la fin des exercices de kiné afin de réévaluer la situation, soit vers la 3e semaine après le traumatisme. Cependant, si l'entorse est assez importante, il est souvent proposé de revoir l'orthopédiste au dispensaire environ 7 à 12 jours après le traumatisme et un rendez-vous vous sera donné au secrétariat des urgences.

Si vous n'avez pas reçu de rendez-vous pour revenir en consultation, mais que vous jugez que cela est nécessaire, vous pouvez revoir votre médecin traitant ou prendre rendez-vous au dispensaire d'orthopédie en téléphonant au 069/ 333 000.



Urgences adultes : 069/333 080

Consultations Urologie : 069/333 469

Dispensaire orthopédie : 069/333 000

Urgences générales :
51, rue des Sports - 7500 Tournai



TRAITEMENT DES ENTORSES DE CHEVILLE PAR ORTHÈSE

Service des Urgences



CHwapi

Qu'est-ce qu'une entorse ?

Une entorse est une blessure d'un ligament (structure reliant deux os ensemble) ou de la capsule (enveloppe) d'une articulation. Les entorses sont causées par différents degrés d'étirement et de déchirure au niveau du ligament, causant de la douleur et un gonflement. Même si aucun os n'est pas fracturé, une entorse peut être très invalidante et doit être traitée correctement pour assurer une guérison adéquate.

Quel est le traitement ?

Si l'entorse est de gravité moyenne et principalement chez un patient jeune, par exemple sportif, ou si elle est récidivante, un traitement fonctionnel (aircast) peut être proposé. Le but de ce traitement est de permettre de récupérer rapidement la mobilité et de diminuer les risques d'une immobilisation (raideur, fonte musculaire, phlébites, etc.)

Si l'entorse est sévère, avec un petit arrachement osseux visible à la radiographie ou avec un gonflement très important, surtout s'il est impossible d'effectuer quelques pas, l'immobilisation temporaire par un plâtre sera souvent proposée.



Phase initiale (J0 - J3)

Comme pour une autre entorse, le traitement consiste à appliquer les 4 principes suivants :

- **Le repos** : vous devrez vous reposer la cheville, soit complètement, soit partiellement, selon la sévérité de l'entorse. Utilisez des béquilles tant que la position debout et la marche sont douloureuses.

- **La glace** : l'utilisation de sacs de glace, de bains d'eau glacée ou de massages avec de la glace peut diminuer le gonflement, la douleur, les ecchymoses et les spasmes musculaires. Utilisez la glace jusqu'à 72 heures après l'accident. Mettre la glace dans un sac en plastique et appliquer pendant 15 minutes 4 à 8 fois par jour, en recouvrant la peau d'un linge humide comme protection. Ne jamais laisser la glace en contact direct avec la peau. N'appliquez pas de chaleur.
- **La compression** : mettre un bandage compressif autour de la cheville peut s'avérer le meilleur moyen d'éviter le gonflement et les ecchymoses. Vous devrez probablement comprimer votre cheville pendant une journée ou deux, peut-être même jusqu'à une semaine ou plus.
- **L'élévation** : le fait de surélever la cheville aide à minimiser le gonflement et les ecchymoses. Si possible, gardez la cheville surélevée pendant 2 à 3 heures chaque jour.

Ces manœuvres ont pour objectif de diminuer l'œdème, d'augmenter les flux sanguins locaux et d'essayer de freiner l'installation de fibrose et d'adhérences.

Pendant cette première phase, une orthèse de type aircast est prescrite et portée en permanence, jour et nuit. Elle est composée de deux coques latérales rigides (reliées entre elles en leur partie basse) qui assurent la stabilisation de l'articulation. Elle permet une limitation des mouvements latéraux, mais conserve les mouvements de flexion/extension.

Cette orthèse est portée sur des chaussettes fines (coton) ou sur un jersey et est associée au port de chaussures à lacet de ville ou de sport (tennis). Les 10 à 14 premiers jours, elle est portée en permanence, puis uniquement le jour.

Un gel anti-inflammatoire local peut aider à soulager la douleur et le gonflement. Si besoin un antidouleur simple de type paracétamol peut être utilisé (max 4Gr/j) ou un anti-inflammatoire oral.



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  