Entorse externe de la cheville

CE QUE VOUS AVEZ

En vous tordant la cheville (pied tourné vers l'intérieur), les ligaments du côté extérieur ont été étirés ou partiellement déchirés. Une fois la fracture écartée, le meilleur traitement est actif : remettre progressivement du poids sur le pied avec un bon soutien, bouger la cheville tôt, puis travailler la force et l'équilibre pour bien guérir et réduire le risque de nouvelle entorse.

CE QUI AIDE

- Remettre du poids sur le pied et marcher le plus normalement possible dès que la douleur le permet (béquilles quelques jours au besoin).
- Porter une chevillère lacée ou semi-rigide (ou un taping) pour marcher pendant 4 à 6 semaines, puis pendant les sports à risque jusqu'à 12 mois après l'entorse.
- Appliquer de la glace 15 à 20 minutes à travers un linge et surélever le pied les 2 à 3 premiers jours si cela soulage la douleur. La glace ne remplace pas les exercices.
- Poursuivre les exercices de force et d'équilibre pendant au moins 6 à 8 semaines, même après la disparition de la douleur.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Garder la cheville immobilisée ou sans appui plus de 10 jours, sauf consigne contraire de votre médecin.
- Courir sur un terrain inégal, pivoter ou sauter avant d'avoir retrouvé votre force et votre équilibre sur une jambe.
- Étirer la zone blessée en tirant le pied vers l'intérieur.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

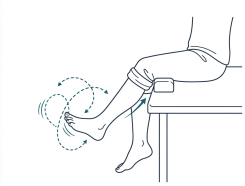


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Incapacité de faire 4 pas, même en boitant, juste après la blessure ou dans les jours suivants (radiographie à envisager).
- Douleur vive en appuyant sur l'os à l'arrière des malléoles (bosses de la cheville), sur le bord extérieur du pied ou sur le dessus interne du pied (fracture à écarter).
- Douleur en haut de la jambe, sur le côté extérieur près du genou.
- Aucune amélioration après 5 à 7 jours, ou enflure et douleur encore importantes après 2 semaines.
- Cheville qui continue de se dérober ou de se tordre facilement après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Marche normale en 1 à 3 semaines. Reprise du sport en 1 à 3 semaines pour une entorse légère, 3 à 6 semaines ou plus pour une entorse sévère. Le ligament continue de se solidifier pendant plusieurs mois : gardez les exercices et la chevillère au sport.



Alphabet avec le pied (mobilité douce)

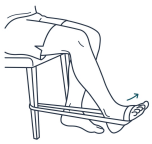
Départ : Assis ou allongé, la jambe soutenue sous le mollet (coussin ou bord du lit), le pied libre dans le vide.

Mouvement : Dessinez lentement les lettres de l'alphabet dans les airs avec votre gros orteil, en bougeant seulement la cheville, sans forcer dans la douleur.

Dosage : 1 alphabet complet, 2 à 3 fois par jour, dès les premiers jours.

Progression : Quand le mouvement est facile, passez aux exercices avec élastique et aux exercices debout.

Erreur fréquente : Bouger le genou et la hanche au lieu de la cheville.



Renforcement des muscles externes (éversion avec élastique)

Départ : Assis jambes allongées, un élastique léger en boucle autour de l'avant des deux pieds. Le pied sain reste immobile et sert de point fixe.

Mouvement : Poussez lentement le bord extérieur du pied blessé vers l'extérieur contre l'élastique en 2 secondes, puis revenez en 3 secondes sans laisser l'élastique tirer le pied d'un coup vers l'intérieur.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine, dès que la douleur le permet.

Progression : Utilisez un élastique plus résistant quand les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Tourner toute la jambe depuis la hanche au lieu de bouger le pied.



Montées sur la pointe des pieds

Départ : Debout face à un mur ou un comptoir, mains en appui léger, une fois que vous marchez sans trop boiter.

Mouvement : Montez lentement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Mettez de plus en plus de poids sur le pied blessé, puis faites le mouvement sur ce pied seul.

Erreur fréquente : Laisser la cheville rouler vers l'extérieur en montant : gardez le poids sous le gros orteil.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un mur ou d'un comptoir par sécurité, une fois que vous tenez debout sur le pied blessé sans douleur importante.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied blessé pendant 30 secondes en gardant la cheville stable.

Dosage : 3 répétitions de 30 secondes, 1 fois par jour.

Progression : Fermez les yeux quelques secondes, puis tenez-vous sur un coussin mou, toujours près d'un appui.

Erreur fréquente : S'appuyer tout le temps sur le mur ou retenir sa respiration.

Références : Martin RL et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (doi: 10.2519/jospt.2021.0302) · Vuurberg G et al., Br J Sports Med, 2018 (PMID: 29514819)

Dr Morand