Entorse interne de la cheville (ligament deltoïde)

CE QUE VOUS AVEZ

Les ligaments solides à l'intérieur de votre cheville ont été étirés. Cette entorse est plus rare et parfois plus longue à guérir qu'une entorse externe. Cette fiche s'applique une fois que votre médecin a écarté une fracture (y compris en haut de la jambe, près du genou) et une entorse haute instable. Une protection temporaire, puis un renforcement progressif permettent une bonne guérison.

CE QUI AIDE

- Porter l'attelle ou la botte conseillée par votre médecin, souvent pendant quelques semaines (jusqu'à 6 semaines pour une entorse modérée à sévère).
- Appliquer de la glace 15 minutes à travers un linge à l'intérieur de la cheville les premiers jours si cela soulage.
- Renforcer les muscles de la cheville et travailler l'équilibre dès que la marche est confortable.
- Porter des souliers qui soutiennent bien l'arche du pied.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Tordre le pied vers l'extérieur (plante du pied tournée vers le dehors) ou forcer la cheville dans la douleur vive.
- Courir ou faire des pivots avant d'avoir retrouvé force et équilibre.
- Ignorer une douleur en haut du péroné (côté externe de la jambe, sous le genou).

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

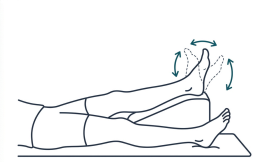


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Douleur en appuyant sur le haut du côté externe de la jambe, près du genou (fracture de Maisonneuve à écarter d'urgence).
- Incapacité de faire 4 pas, ou douleur qui ne diminue pas après 1 semaine.
- Sensation que la cheville se dérobe ou s'écarte à l'appui.
- Arche du pied qui s'affaisse.
- Gonflement rouge et chaud.

Durée habituelle : Guérison en 4 à 8 semaines pour une entorse interne isolée, parfois plus.



Mobilité douce de la cheville (haut et bas)

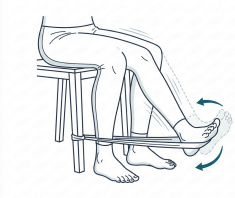
Départ : Assis jambes allongées.

Mouvement : Ramenez doucement les orteils vers vous, puis pointez-les vers l'avant, bien dans l'axe, sans forcer.

Dosage : 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Ajoutez des cercles doux quand la cheville est moins sensible.

Erreur fréquente : Tordre le pied vers l'extérieur.



Inversion douce avec élastique

Départ : Assis, jambe atteinte allongée, élastique léger autour de l'avant du pied et fixé sur le côté extérieur (pied de table).

Mouvement : Amenez doucement l'avant du pied vers l'intérieur contre l'élastique en 2 secondes, puis revenez en 3 secondes sans laisser l'élastique tirer le pied d'un coup vers l'extérieur.

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

Progression : Passez à un élastique plus ferme.

Erreur fréquente : Relâcher le retour et laisser le pied partir vers l'extérieur.



Montées sur la pointe des pieds

Départ : Debout face à un mur, mains en appui, pieds parallèles.

Mouvement : Montez lentement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes en gardant l'arche du pied soutenue.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Faites les montées sur le pied atteint seul.

Erreur fréquente : Laisser l'arche du pied s'affaisser vers l'intérieur.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un mur, pied atteint bien droit.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied atteint pendant 20 à 30 secondes en gardant l'arche du pied soutenue.

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Fermez les yeux quelques secondes, près d'un appui.

Erreur fréquente : Laisser la cheville s'affaisser vers l'intérieur.

Références : Koris J et al., Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2024 (PMID: 38796726) · McCollum GA et al., Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2013 (PMID: 23052109)

Dr Morand