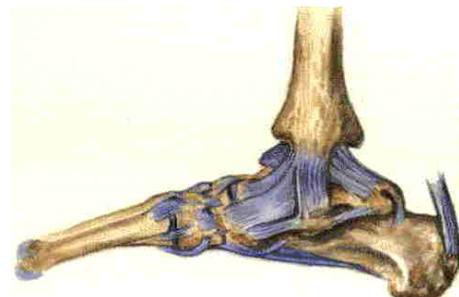


# ENTORSE DE CHEVILLE

La définition médicale de l'entorse de cheville est la lésion d'un ligament n'entraînant pas une perte permanente des rapports normaux d'une articulation. Ceci distingue l'entorse de la luxation pour laquelle l'articulation perd ses rapports normaux de façon permanente.

Les ligaments sont des haubans tendus d'un os à un autre autour ou au milieu de l'articulation. Leur rôle est de permettre aux surfaces articulaires de rester bien en contact lors des mouvements. Ils assurent ainsi la stabilité de l'articulation. Très souvent, il existe plusieurs faisceaux pour un même ligament. C'est la lésion de ce ligament qui définit l'entorse.

Il existe plusieurs stades dans une entorse. La simple distension quand le ligament est simplement étiré, la rupture d'un faisceau, laissant les autres faisceaux sains et enfin la rupture de tout le ligament. Suivant l'importance de la lésion on parlera d'entorse bénigne ou d'entorse grave (en cas de rupture du ligament).



De nombreux mécanismes existent pour se faire une entorse mais le plus classique est lors d'une réception de saut, sur un faux-pas ou en courant et entraîne le pied vers l'intérieur et le reste de la jambe vers l'extérieur.



**Arrêter impérativement le sport**, la poursuite du sport pouvant aggraver les lésions.

**Mettre au repos la partie atteinte** de telle façon que le blessé n'ait pas mal. Ceci peut se faire par le simple arrêt du sport mais peut aussi aller jusqu'à l'immobilisation par un bandage ou l'interdiction d'appui sur la jambe atteinte.

**Refroidir la blessure** avec de l'eau fraîche ou de la glace (en ayant soin d'intercaler un linge entre la peau et la glace pour éviter les brûlures par le froid) afin de diminuer l'inflammation.



**Mettre en place un bandage** modérément serré et surélever la partie atteinte par rapport au niveau du thorax pour les entorses qui ont tendance à gonfler.



L'idéal est de pouvoir consulter son médecin habituel en urgence

**Si la gêne est peu importante**, il est possible de patienter 24 à 48 heures avant de consulter son médecin en respectant les conseils donnés ci-dessus (les glaçages peuvent être effectués 3 à 4 fois par jour).

**Sinon une consultation dans un service d'urgences est nécessaire** afin d'éliminer une pathologie grave (fracture par exemple). Cette consultation n'empêche absolument pas d'aller consulter son médecin habituel dès que possible afin d'avoir son avis. En cas d'entorse par exemple, une fois une fracture éliminée, il est possible de refuser le plâtre et de reconsulter son médecin ensuite.