

L'ACTU DU DOC

N°3 L'entorse de cheville



Il est d'abord, impératif de distinguer l'entorse :

- Entorse simple type simple torsion
- Entorse modérée avec douleur et limitation de la fonction
- Entorse plus grave douleur vive et continue, œdème, limitation majeure

Ensuite il est nécessaire d'appliquer le protocole **POLICE** :

Protection : immobilisation par bande auto-adhésive après avoir posée une compresse passée sous la bombe de froid sur la zone douloureuse. Assurer une bonne contention et vaporiser de froid toutes les 15 minutes. Béquilles ou aide pour éviter la pose du pied si besoin.

Organisation et **L**imitation : faire bouger la cheville après avoir calmé la douleur progressivement sans grand mouvement articulaire pour éviter la perte musculaire (stimulation lente)

ICE : mettre du froid les premières 24 à 72 heures

En cas d'entorse modérée ou persistante, il est intéressant de faire une radio pour écarter une fracture sous jacente éventuelle.

De plus, une écho peut être envisagée pour vérifier l'atteinte ligamentaire, l'hématome ou la lésion musculaire.

⚠ Respecter un repos suffisant pour éviter les entorses récidivantes et strapper avant le match les chevilles fragiles !

Fiche médicale à insérer dans la trousse à pharmacie de terrain pour aide en cas de besoin

La Commission Médicale