

Rédaction le 18 juin 2021.

Dernière mise à jour le 18 juin 2021

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/entorse-de-la-cheville>



# Entorse de la cheville

## Une entorse de la cheville, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque vous vous tordez le pied, vous pouvez vous foulure le pied. On parle alors d'une foulure ou d'une entorse. En vous foulant la cheville, les ligaments de la partie externe de la cheville sont sous tension. Ces ligaments peuvent s'étirer et de petites déchirures peuvent se produire. Cela se produit généralement lors d'une activité sportive.

## Comment la reconnaître ?

- Vous ressentez une douleur aiguë, généralement dans la partie externe de la cheville.
- Votre cheville gonfle et peut devenir bleue.
- En général, vous pouvez encore vous appuyer sur votre pied, mais vous ne pouvez plus marcher normalement.

Vous ne pouvez plus vous appuyer sur le pied ? Alors, vous avez peut-être une [fracture](#) de la cheville.

Dans tous les cas, consultez votre médecin. S'il s'agit d'une entorse, votre cheville peut être :

- Légèrement foulée (entorse légère) :
  - Dans ce cas, il vous faudra environ 2 semaines pour récupérer ;
- Gravement foulée :
  - Dans ce cas, il vous faudra 6 à 8 semaines pour récupérer.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Pour diagnostiquer une entorse de la cheville, votre médecin

- vous posera des questions ;
- examinera votre cheville ;
- si nécessaire, demandera une radiographie de la cheville.

## Discussion

Votre médecin peut vous poser les questions suivantes :

- Comment et quand vous êtes-vous tordu la cheville ?
- Pouviez-vous vous appuyer sur votre pied après l'accident ?
- Qu'avez-vous fait pour soulager les symptômes ? Par exemple avez-vous mis de la glace ou de la pommade, avez-vous pris un antidouleur, ... ?
- Vous êtes-vous déjà foulé le pied précédemment ?
- Quels médicaments prenez-vous ? Par exemple, prenez-vous des [anticoagulants](#) ?
- Quel est votre travail ?
- Faites-vous du sport régulièrement ?

## Examen physique

Votre médecin examinera votre cheville :

- Il sera particulièrement attentif aux signes qui peuvent faire penser à une fissure ou une fracture ;
- Il appliquera une règle (les critères d'Ottawa) qui lui permet :
  - D'évaluer le risque de [fracture](#) et ;
  - De décider si une radiographie de la cheville est nécessaire ou non.

- S'il ne trouve aucun signe de fracture, il peut vous demander de revenir en consultation quelques jours plus tard. La douleur et le gonflement auront diminué. Cela permet une meilleure évaluation.

## Que pouvez-vous faire ?

### Premiers jours après l'entorse

Pendant les 3 premiers jours (phase d'inflammation)

- Laissez votre cheville au repos :
  - Ne vous appuyez pas sur votre cheville, sauf si les symptômes ne sont pas trop graves ;
  - Vous pouvez utiliser temporairement des béquilles si l'appui est trop douloureux.
- Si la douleur est importante :
  - Il peut être utile de :
    - Refroidir la cheville en appliquant du froid (glace) pendant 15 à 20 minutes, 1 à 3 fois par jour ;
    - Élever le pied ;
    - Prendre du paracétamol et appliquer une pommade anti-inflammatoire.
  - Vous pouvez demander à votre médecin
    - Si vous pouvez remplacer la pommade par un [anti-inflammatoire](#), comme l'ibuprofène ou le naproxène, si vos symptômes ne diminuent pas suffisamment ;

- S'il pense qu'un bandage, une bande ou une attelle de soutien est utile dans votre cas.

## **Première phase de récupération**

Pendant la première phase de récupération (du 4ème au 10ème jour après l'entorse), vous pouvez essayer de bouger la cheville :

- Restez dans les limites de la douleur ;
- Essayez de dérouler votre pied normalement ;
- Évitez de boiter avec un pied raide : ce n'est pas bon pour la récupération.

## **Phase de récupération ultérieure**

Pendant la phase de récupération ultérieure (du 11ème jour jusqu'à 6 semaines après l'entorse) :

- Il est absolument nécessaire que vous vous entraîniez et fassiez des exercices chez vous à la maison :
  - Votre kinésithérapeute vous donnera les conseils nécessaires.
- Vous pouvez éventuellement reprendre vos activités quotidiennes, en fonction de la gravité de l'entorse et du type de travail que vous faites :
  - Cette décision se prend toujours avec votre médecin, votre médecin du travail et, si nécessaire, votre kinésithérapeute.

Après l'accord de votre médecin et de votre kinésithérapeute, vous pourrez reprendre progressivement vos activités sportives.

## Que peut faire votre médecin ?

Une entorse de la cheville ne nécessite pas de traitement chirurgical.

Votre médecin :

- Prêfèrera attendre et surveillera votre rétablissement ;
- Vous donnera des conseils :
  - Pour réduire le gonflement (poche de glace) ;
  - Concernant les médicaments que vous pouvez prendre pour diminuer la douleur (antidouleurs, anti-inflammatoires,...) ;
    - Les [anti-inflammatoires](#) peuvent supprimer ou retarder le processus naturel de guérison. Il est donc important que vous en parliez avec votre médecin.
  - Quand vous pourrez recommencer progressivement à utiliser votre cheville ;
- Peut vous prescrire un bandage ou une attelle (orthèse de soutien) en cas de forte douleur pendant les 10 premiers jours ;
- Peut envisager la pose d'un plâtre ouvert pendant un maximum de 10 jours si vous n'êtes toujours pas en mesure de supporter tout votre poids sur votre cheville après 3 jours ;
- Vous prescrira de la kinésithérapie pour un programme d'exercices adaptés.

## Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous aider énormément, même très tôt dans la prise en charge de l'entorse de la cheville.

Au cours des différentes phases de récupération, votre kiné réfléchira avec vous comment vous pouvez :

- Soulager les symptômes ;
- Faire plus d'exercices de manière appropriée ;
- Éviter une nouvelle entorse.

## **Soulager les symptômes**

Par exemple avec :

- Un bandage de compression contre la douleur et le gonflement ;
- Une attelle ou un bandage collant (taping) pour stabiliser votre cheville, en fonction de la gravité, du gonflement et de la phase de récupération ;
- Des mobilisations manuelles de votre cheville.

## **Faire plus d'exercices de manière appropriée**

Faire plus d'exercices et surtout de manière appropriée, en fonction de votre situation (par exemple, en fonction de votre travail) et de vos objectifs (par exemple, vos activités sportives) pour :

- Que votre cheville retrouve son fonctionnement normal, le plus rapidement et le mieux possible ;
- Améliorer la mobilité et la force musculaire de votre cheville ;
- Vous appuyer de plus en plus sur votre cheville en limitant au maximum les risques éventuels ;
- Améliorer la stabilité de votre cheville.

## **Éviter une nouvelle entorse**

Éviter, après rétablissement, une nouvelle entorse, par exemple

- En portant des chaussures appropriées selon les circonstances ;
- En renforçant les muscles des membres inférieurs ;

- En travaillant la coordination et l'équilibre pour améliorer votre stabilité dans vos activités sportives et vos activités quotidiennes ;
- En appliquant un bandage collant (taping) sur votre cheville ou en portant une attelle si vous pratiquez un sport à risque (ceci ne peut se faire que temporairement).

Rédaction le 18 juin 2021.

Dernière mise à jour le 18 juin 2021

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/entorse-de-la-cheville>



## Liens Utiles

- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens à usage local  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=7054>
- Mon enfant va passer une radio  
<https://www.sparadrap.org/parents/les-soins-les-examens/mon-enfant-va-passer-une-radio>
- Paracétamol  
<http://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437>
- La radiographie, ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Anatomie de la cheville (image)  
<https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Cheville/1001414>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>

## Sources

- Guide de pratique néerlandais  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm0095b>
- Guide de pratique néerlandais  
<https://www.kngf2.nl/kennisplatform/richtlijnen/enkelletsel>
- Guide de pratique belge  
<https://kce.fgov.be/fr/publication/report/entorse-de-la-cheville-diagnostic-et-traitement>