

Entorse de cheville



Porter une attelle aide à stabiliser la cheville et à reprendre des activités quotidiennes. Pour soulager la douleur : applications de glace et prise de paracétamol.

- Une entorse de la cheville est une lésion des ligaments de l'articulation due à un mouvement de torsion. Les ligaments sont distendus ou même arrachés. La cheville et la base du pied sont douloureuses et gonflées ; la marche est difficile ou impossible. Une consultation médicale est utile pour s'assurer qu'il n'y a pas de fracture de la cheville. Une radio n'est pas toujours nécessaire.
- L'objectif du traitement de l'entorse est de stabiliser la cheville, de favoriser la reprise des activités, et de calmer la douleur.

Bandage ou attelle de cheville

- Quand les douleurs sont sévères et empêchent de s'appuyer sur le pied, immobiliser la cheville et utiliser des cannes anglaises pendant quelques jours.
- Dès que la douleur diminue, porter une attelle amovible (orthèse stabilisatrice), une chevillière élastique ou un bandage permet une reprise en douceur de la mobilité de la cheville. Les attelles semblent favoriser une reprise plus précoce des activités quotidiennes. Un dispositif correctement placé ne gêne pas la circulation sanguine. Des fourmille-

ments, picotements ou un changement de couleur de la peau indiquent que le dispositif est trop serré.

Glace et paracétamol pour soulager

- L'application de glace, juste après l'entorse et dans les jours qui suivent, semble limiter la douleur et le gonflement de la cheville.
- Quand un médicament antidouleur est envisagé, le *paracétamol* est le meilleur choix. Les anti-inflammatoires par voie orale ne semblent pas plus efficaces et provoquent davantage d'effets indésirables.
- L'application d'un gel anti-inflammatoire réduit la douleur de l'entorse pendant la première semaine. Attention, même appliqués sur la peau, les anti-inflammatoires exposent à des effets indésirables à l'intérieur du corps (troubles digestifs, troubles des reins, etc.). Ne pas les utiliser en cas de grossesse. Ils exposent aussi à des troubles de la peau, notamment après une exposition au soleil. Après application d'anti-inflammatoire, protéger la zone traitée contre le soleil pendant quelques semaines.
- Un traitement chirurgical de l'entorse est parfois envisagé chez des sportifs de compétition ou en cas de rupture des ligaments. Mais chez la plupart des personnes atteintes d'entorse, le port d'une attelle ou d'un bandage améliore davantage la qualité de vie.

Suivi de l'entorse

- Quelques jours après l'entorse, surtout quand la douleur initiale était intense, il est préférable de consulter à nouveau un médecin pour s'assurer de l'absence de complication. La durée du port du bandage ou de l'attelle dépend de la sévérité de l'entorse : de quelques jours à quelques semaines.
- Dès que la marche redevient possible sans douleur, le port de l'attelle ou de la bande n'est plus nécessaire. Mais il est préférable d'éviter les activités sportives pendant quelques semaines pour bien stabiliser la cheville.

©Prescrire – décembre 2014

.....
Sources :

- "Entorse de cheville chez les adultes (sans fracture associée) : traitement" Idées-Forces Prescrire mises à jour octobre 2014.
- "Entorse de cheville chez les adultes (sans fracture associée), en bref" Idées-Forces Prescrire mises à jour octobre 2014.