

Entorse de cheville

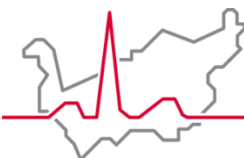
INFORMATION AUX PATIENTS



Que faire en cas d'entorse de cheville ?

Vous venez de vous tordre la cheville. Vous ne savez que faire.

Ce feuillet explicatif vous aidera pour une prise en charge immédiate.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Suite à votre entorse de cheville, nous vous recommandons de vous référer à l'acronyme anglais « **P.O.L.I.C.E.** ». Ce dernier propose différentes astuces pour vous aider :

| | | |
|----------|----------------------|------------------------------|
| P | Protection : | protection |
| O | Optimal : | optimale |
| L | Loading : | charge (repos) |
| I | Ice : | glace |
| C | Compression : | compression (du muscle lésé) |
| E | Elevation : | élévation |



- Commencer par protéger la cheville lésée, afin d'éviter une récurrence immédiate d'entorse
- Si la douleur est trop forte, se munir de cannes anglaises
- Mettre votre cheville au repos relatif sans provoquer de douleur durant 48 heures après l'entorse
- Selon vos capacités, marcher le plus rapidement possible, tout en chargeant sur la cheville lésée (avec ou sans cannes anglaises)
- Glacer plusieurs fois par jour, durant une période de 10 à 20 minutes, pas plus



- Ne pas oublier de toujours mettre un linge entre la glace et la peau
- Contacter votre physiothérapeute le plus vite possible, afin qu'il vous propose un Tape ou Kinesiotape pour soulager votre articulation douloureuse et ainsi commencer une rééducation ciblée



- Tout en apposant la glace, surélever la cheville plus haut que le cœur
- Mettre un oreiller sous le matelas au fond du lit afin de profiter de la nuit pour laisser sa cheville au repos et éviter tout œdème

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93