

Qu'est ce que c'est ?

Elle correspond à une torsion brutale avec **étirement** (entorse bénigne) ou **rupture** (entorse grave) des ligaments. L'entorse peut toucher plusieurs articulations mais la plus fréquente reste l'entorse de cheville.

Les Symptômes :

Le principal symptôme est **une douleur** locale accompagnée d'**un gonflement** de l'articulation, d'une difficulté à mobiliser l'articulation et parfois d'une **écchymose**.

Le Traitement :

Il est conseillé de **consulter un médecin** rapidement afin d'évaluer la gravité de l'entorse.

Voici les 4 réflexes à avoir pendant les 72 heures suivant le traumatisme :

- **Repos** : il est conseillé d'immobiliser l'articulation et dans certain cas d'utiliser des béquilles. La douleur reste cependant un bon repère pour une reprise d'activité.
- **Glace** : elle permet de diminuer l'inflammation, de réduire la douleur et de limiter le saignement en cas de déchirure des ligaments.
- **Compression**: il faut utiliser un bandage élastique afin de diminuer l'enflure et de maintenir les ligaments abîmés, ne pas trop serrer pour ne pas stopper la circulation sanguine.
- **Élévation** :elle favorise le retour veineux et limite l'accumulation de liquides d'inflammation autour de la zone touchée.

Dans les cas les plus graves la chirurgie est indispensable.

Par la suite il est recommandé de faire des séances de **kinésithérapie** pour muscler la zone touchée et favoriser la récupération.

Des séances d'**ostéopathie** sont aussi conseillées afin de corriger les compensations dues à l'immobilisation.

Comment éviter les récurrences :

- bien s'**échauffer** avant l'effort
- utilisez une **atèle adaptée** lors de la reprise du sport
- adaptez l'activité sportive à votre forme physique