

# ENTORSE DE CHEVILLE

## Diagnostic de gravité

- marche impossible (4-5 pas)
- oedème en oeuf de pigeon
- ecchymose (*bleu*) précoce
- (craquement = non)

## Conduite à tenir : protocole **GREC**

- G comme glaçage : 20 minutes 4 à 6 fois par jour
- R comme repos
- E comme élévation
- C comme contention, compression : soit un pansement alcoolisé (humide) et une bande, soit un strapping léger

## Si entorse bénigne :

- GREC pendant 3-5 jours, arrêt sportif +- cannes anglaises
- Bilan au 5<sup>ème</sup> jour >> 1 semaine en tout et reprise avec un peu de physiothérapie antalgique

## Si entorse moyenne :

- sportif : traitement fonctionnel 3 à 5 jours (sans appui) et quand moins de douleur, rééducation en décharge (= sans appui) puis contre résistance manuelle ; reprise du sport rapide, avec un strapping ; durée : 15 jours à 3 semaines
- non sportif : résine +- rigide ou orthèse, 3 à 4 semaines puis rééducation

## Si entorse grave :

- résine 6 semaines (ou 3 semaines de résine et attelle 3 semaines si Sportif de Haut Niveau))
- rééducation ++
- chirurgie rare, si fracture associée