

# Les entorses de cheville



 Office d'éducation des patients du CUSM  
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur l'Infothèque du CUSM :

[infotheque.cusm.ca](http://infotheque.cusm.ca)

l'Office d'éducation des patients du CUSM :

[educationdespatientscusm.ca](http://educationdespatientscusm.ca)

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des urgences du Centre universitaire de santé McGill.

## Quel est le problème ?

Vous avez une blessure aux ligaments de votre cheville, mais aucun os n'est cassé. Cette blessure peut être très douloureuse, sensible au toucher, enflée ou couverte de bleus.

Très souvent, il n'est pas nécessaire de passer une radiographie pour établir le diagnostic.

## Que dois-je faire à la maison ?

- ▶ Appliquez de la glace pendant 15 minutes, 3 à 5 fois par jour, jusqu'à ce que l'enflure diminue. Ne mettez pas la glace directement sur votre peau. Utilisez plutôt une serviette pour envelopper la glace.
- ▶ Si votre cheville est enflée, gardez-la soulevée. Pour dormir, placez des oreillers sous votre pied. Le jour, élevez votre jambe sur une chaise quand vous êtes assis.
- ▶ Si le médecin d'urgence vous a prescrit des médicaments pour la douleur, prenez-les exactement comme il vous les a prescrits.
- ▶ Si on vous a donné des béquilles, utilisez-les en suivant les instructions. À mesure que la douleur diminue, augmentez graduellement la pression sur la cheville lorsque vous marchez.

## Quand vais-je me sentir mieux ?

Dans les premiers jours qui suivent la blessure, votre cheville peut être très enflée, douloureuse et couverte de bleus. En général, les entorses de cheville guérissent en 3 semaines mais, dans certains cas, c'est parfois plus long.

## Devrais-je consulter un autre médecin ?

- ▶ Contactez votre médecin de famille afin de l'informer de votre situation.
- ▶ Dans certains cas, le médecin d'urgence peut vous référer à un spécialiste.
- ▶ La physiothérapie pourrait vous aider.

## Quand faut-il retourner à l'urgence ?

**Vous devez retourner à l'urgence immédiatement si :**

- ▶ La douleur, l'instabilité ou la déviation dans votre cheville s'aggrave avec le temps.
- ▶ Votre pied est engourdi, ou vous ne sentez pas vos orteils comme d'habitude.

## Notes