

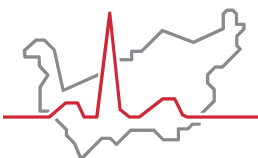
Entorse de cheville

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Vous venez de vous tordre la cheville. Vous ne savez que faire. Ce document explicatif vous aidera pour une prise en charge immédiate.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PROTOCOLE PEACE AND LOVE

Suite à votre entorse de cheville, nous vous recommandons de vous référer aux acronymes anglais « **P.E.A.C.E et L.O.V.E** ». Ce dernier propose différentes astuces pour vous aider :

- P** Protection : Limiter les activités provoquant la douleur dans les premiers jours. Si la douleur est trop forte, vous pouvez prendre des cannes les premiers jours.
- E** Elévation : surelever le membre atteint le plus souvent possible pour faciliter le drainage. Idéalement plus haut que le cœur.
- A** Anti-inflammatoires à éviter : l'inflammation est nécessaire pour la guérison, lors de premiers jours éviter la prise d'anti-inflammatoire.
- C** Compression : l'utilisation d'un bandage élastique peut réduire le gonflement initial et limiter les effets néfastes de l'œdème
- E** Education : il est important de bien se renseigner auprès de votre thérapeute concernant les bonnes pratiques
- &**
- L** Load (charge) : quantifier le stress mécanique en intégrant la mise en charge et du mouvement sans occasionner de douleurs
- O** Optimisme : être confiant et optimiste en vue d'une guérison optimale.
- V** Vascularisation : favoriser les activités cardio-vasculaires afin de faciliter l'irrigation des tissus endommagés.
- E** Exercices : favoriser une rééducation active en intégrant des exercices progressifs de force, proprioception et de mobilité

EXERCICE DE RENFORCEMENT DES FIBULAIRES

(3 séries de 10 répétitions, 3 fois/jour)



Position

Debout, les talons sur une marche d'escalier, et la pointe des pieds dans le vide.



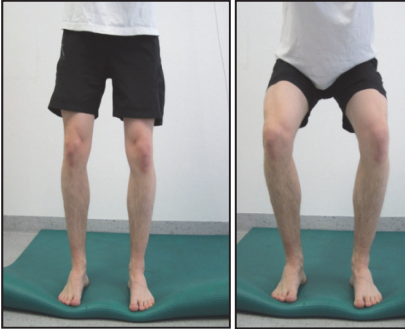
Exercice

Partir avec les deux avant-pieds dans le vide vers le bas ;
les amener vers le haut
et vers l'extérieur,
puis redescendre doucement ;
effectuer des mouvements répétés
et lents, en insistant sur le fait d'amener
les avant-pieds vers l'extérieur.

N.B. : les genoux restent tendus.

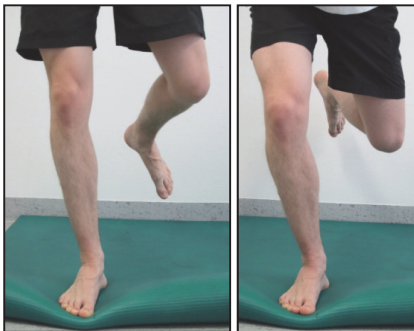
EXERCICE DE SQUAT BIPODAL/UNIPODAL

(3 séries de 10 répétitions, 3 fois/jour)



Position

Debout, le(s) pied(s) lésé(s) sur un tapis enroulé, les genoux très légèrement fléchis et vers l'extérieur, avec la rotule à l'aplomb des 2^{èmes} orteils.



Exercice

Partir de la position décrite et descendre en squat, jusqu'à atteindre une amplitude de flexion des genoux de 90° ; remonter ; veiller à toujours garder le(s) pied(s) le plus droit possible.

N.B. : toujours garder le contact des 3 points avec le sol (gros orteil – talon - petit orteil)



Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33