

Fiche conseils

Pour traiter votre entorse, suivez ce protocole jusqu'à l'amélioration des symptômes.

- **Repos** : selon l'intensité de la douleur, vous pouvez vous appuyer sur votre cheville. Si la marche est douloureuse, utilisez des cannes anglaises.
- **Glaçage** : appliquez de la glace **enveloppée dans un tissu** sur votre cheville dès que possible, puis répétez l'application 4 fois par jour pour soulager la douleur. **Ne mettez jamais la glace directement sur la peau.**
- **Surélévation** : surélevez votre cheville lorsque vous êtes en position assise ou allongée afin de limiter l'œdème.
- Poursuivez les exercices de kinésithérapie à la maison pour continuer à muscler votre cheville et vos jambes.
- Échauffez-vous systématiquement avant toute activité sportive.
- Ne poussez pas vos limites lors d'activités sportives.
- Lors des activités sportives, portez des chaussures adaptées.
- Utilisez une canne si vous en ressentez le besoin.
- Consultez de nouveau si vous avez l'impression que votre cheville n'est pas stable.

Pour en savoir plus sur les entorses, **scannez le QR code.**



Information sur
l'entorse de la
cheville
