

Entorse du poignet : protocole RICE - Fiche conseil

L'entorse du poignet est un étirement et/ou une blessure des ligaments du poignet (bandes élastiques reliant les os du poignet). Cette blessure peut causer des douleurs intenses, un gonflement et une rougeur au niveau de l'articulation.

Les symptômes s'atténuent généralement en quelques jours, et la guérison complète prend habituellement de **1 à 3 mois**.

Pour une récupération efficace

1. **Repos** : servez-vous de votre poignet mais ne forcez pas en cas de douleur, et évitez de porter des charges lourdes.
2. **Glaçage** : apposez de la glace **recouverte d'un tissu** sur votre poignet le plus rapidement possible, puis 4 fois par jour pour soulager la douleur. Évitez le contact direct de la glace avec la peau.
3. **Surélévation** : maintenez votre poignet en position élevée (par exemple, en écharpe) lorsqu'il n'est pas utilisé, pour réduire le gonflement.

Mesures supplémentaires pour la guérison

- Pour permettre un bon repos, une immobilisation par orthèse du poignet a pu vous être prescrite. Si le port de cette orthèse vous fait mal, consultez de nouveau votre médecin pour vérifier que l'orthèse est bien adaptée.
- Évitez de porter des charges lourdes durant la période de rééducation.
- Réalisez régulièrement les exercices de rééducation appris lors des séances de kinésithérapie.
- Cessez toute activité sportive sollicitant le poignet tant que vous avez mal.
- Échauffez systématiquement vos poignets avant toute activité sportive.
- Si votre poignet est fortement sollicité au travail, contactez la médecine du travail pour envisager une adaptation temporaire de votre poste.

Aucun médicament n'accélère la guérison, mais les antalgiques peuvent soulager vos douleurs.

Consultez de nouveau votre médecin si vos douleurs s'aggravent ou ne sont pas soulagées par les traitements prescrits