

Faciliter la guérison de l'entorse digitale - Fiche conseil

Les entorses digitales sont des blessures très fréquentes en pratique sportive. Elles correspondent à des lésions provoquées par l'étirement excessif des ligaments de l'articulation. Un ligament est une bande élastique reliant entre eux les 2 os de l'articulation.

Quel que soit le niveau de gravité de votre entorse, la guérison peut être très lente. La douleur, l'œdème et la raideur peuvent persister 6 à 12 mois. Dans quelques cas, ces symptômes peuvent durer plus longtemps.

Pour réduire ce risque au maximum, il vous est recommandé :

- de ne pas immobiliser le doigt blessé plus de quelques jours afin d'éviter la survenue d'une raideur,
- d'appliquer de la glace à travers un tissu sur l'articulation douloureuse pour limiter l'œdème,
- de pratiquer la rééducation prescrite et les exercices d'auto-rééducation enseignés par votre kinésithérapeute ou votre médecin,
- d'arrêter temporairement le sport, selon la discipline pratiquée. La reprise sportive se fera en accord avec les recommandations de votre médecin ou de votre kinésithérapeute, et de façon **progressive**.