

## Conseils patients

---

- 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