

L'une des blessures sportives les plus courantes, une entorse de la cheville, survient lorsque les ligaments entourant l'articulation de la cheville sont étirés ou déchirés. Cela signifie que l'articulation de la cheville et du pied sont tordus ou ont été forcés au-delà de leur amplitude de mouvement normale.

#### ➤ **Causes et grades d'entorse de la cheville**

La cause la plus fréquente d'une entorse de la cheville chez les athlètes est un pas manqué ou un atterrissage manqué après un saut ou une chute.

Les entorses de la cheville varient en gravité et sont classées selon les degrés suivants :

- **Degré I** : Étirement et/ou déchirure mineure du ligament sans relâchement (assouplissement)
- **Degré II** : déchirure du ligament et un certain laxisme
- **Degré III** : Déchirure complète du ligament affecté (très lâche, assoupli)

#### ➤ **Traitement immédiat**

Pour un soulagement immédiat, vous pouvez utiliser le plan de traitement suivant : repos, glace, compression et élévation. Bien qu'il soit généralement admis que la meilleure approche pour une entorse de la cheville est le repos immédiat, il existe des conseils contradictoires sur ce qui concerne la suite. Jusqu'à ce que des réponses définitives soient disponibles, l'approche suivante reste la plus largement recommandée :

- **Repos** : évitez de porter du poids pendant 24 heures ou plus en cas d'entorse grave. Vous devrez peut-être utiliser des béquilles.
- **Glace** : appliquez de la glace (de la glace concassée en sac enveloppée dans une fine serviette) sur l'articulation de la cheville. Pour éviter les engelures, la glace ne doit pas être laissée dans la zone plus de 20 minutes à la fois. À réaliser pendant 20 minutes toutes les deux heures pendant les 24 premières heures pour contrôler l'enflure.
- **Compression** : Enveloppez la cheville d'un bandage élastique (commencez par les orteils et remontez jusqu'au mollet) pour aider à prévenir l'enflure et l'œdème.
- **Élévation** : Élevez la cheville au-dessus de la hanche ou du cœur pour réduire l'enflure.

Si le gonflement ne s'atténue pas dans les 48 à 72 heures ou si vous ne parvenez pas à supporter votre poids sur la cheville blessée dans les 48 heures, consultez un médecin pour une évaluation complète.

#### ➤ **Évaluation de l'articulation de la cheville**

Après une blessure à la cheville, l'articulation doit être évaluée pour un désalignement ou des défauts structurels causés par l'entorse. Un médecin vérifiera l'articulation et testera la faiblesse ou les déficits des tissus mous (tendons, ligaments et cartilage). Votre blessure peut nécessiter un « tape » ou une attelle (chevillière). Si une fracture ou une luxation est suspectée, une IRM ou une radiographie confirmera le diagnostic et déterminera le traitement le plus approprié. Toute blessure à la cheville qui ne répond pas au traitement dans les deux premières semaines peut être plus grave. Consultez un médecin pour une évaluation et un diagnostic approfondis.

## EXERCICES DE RÉÉDUCATION ENTORSE DE LA CHEVILLE

1. Flexibilité
2. Force
3. Équilibre
4. Endurance
5. Agilité/pliométrie

### **1. Flexibilité**

- Étirement avec une serviette (15-30" / 3-5 fois chaque jambe)
- Étirement du mollet au mur (20" chaque jambe / 3-5 fois chaque jambe)
- Étirement du tendon d'Achille au mur (bougez lentement / arrêtez-vous dans la douleur)
- Formez des cercles avec vos orteils (+ en haut, en bas et en dehors, dedans)
- Alphabet (écriture en équilibre)

### **2. Force & 4. Endurance**

- Step ups (20 répétitions chaque jambe)
- Boucles de serviette (attraper la serviette avec les orteils, vers l'avant et l'arrière, 10 répétitions pour chaque)
- Isométrique (contre un mur : pousser doucement vers le haut, vers le bas, vers l'intérieur, vers l'extérieur / 10 répétitions)
- Résistance du tube (à l'aide d'une bande élastique haut, bas, intérieur, extérieur / 3 séries de 15 répétitions)
- Élévation des orteils (au bord d'une marche, maintenir 3" élevé / monter et descendre lentement, 20 répétitions)

### **3. Équilibre**

- Équilibre sur une jambe (10-30" / extra avec les yeux fermés)
- Squat sur une jambe
- Passage de mur sur bosu (demi-ballon)/demi-squats/step up – step down

### **5. Agilité**

- Step up latéral vers le haut + vers le bas
- Pliométrie : sauts sur une jambe / sauts ponctuels (4 directions : droite, gauche, avant et arrière)

### **Compétences et exercices spécifiques au sport (basketball)**

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| - Course avant-arrière                  | - Course de défense                |
| - Glisser sur le côté                   | - Glisser en zig-zag               |
| - Fermetures avant en zig-zag + glisser | - Course en cercle                 |
| - Course en formant un 8                | - Pivoter                          |
| - Mouvement de box-out pour le rebond   | - Arrêt                            |
| - Mouvements de dribble                 | - Plusieurs mouvements de finition |

**Coach RIGAS Panos**

**Traduction Claire Brisbois**