

Entorse de genou et de cheville

Les entorses sont parmi les blessures sportives les plus fréquentes. Une entorse correspond à l'élongation des ligaments qui peut aller jusqu'à la rupture partielle ou complète des faisceaux. Elles surviennent lors d'un mauvais échauffement, d'activités sur terrains accidentés, du port de chaussures ou de bottes de sport non appropriées ou encore d'un problème articulaire pré-existant.

Lors d'une entorse avec élongation ligamentaire sans déchirure, le physiothérapeute peut appliquer dès les premières minutes un bandage adhésif. Par contre, lors d'une déchirure partielle ou complète, il y a alors de l'enflure. Dans ces cas, un compressif sera plus utile pour diminuer celle-ci. L'élévation du membre atteint diminuera le gonflement et l'utilisation de béquilles pour les premiers jours sera nécessaire.

Plus l'intervention en physiothérapie sera rapide, meilleures seront les chances de disparition complète des symptômes. De même, la rééducation de la marche sera améliorée. L'électrothérapie et l'application de la glace seront les principales interventions. Occasionnellement, il faudra travailler le problème articulaire par la thérapie manuelle. À domicile, vous aurez à appliquer de la glace 10 minutes, 2 à 3 fois par jour.

Pour la guérison, compter 1 à 2 semaines pour une entorse sans déchirure et plus de deux semaines pour les cas comportant une déchirure.