



Pour éviter les entorses répétitives : consulter votre physiothérapeute

ÉRIC GUY PHYSIOTHERAPEUTE EST :

Traitement d'entorse à la cheville ou au genou en physiothérapie.



par Éric Guy physiothérapeute

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, il y a alors de l'enflure. Dans ces cas, un bandage 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.

Une chevillère, soit une orthèse, disponible chez votre physiothérapeute, permettra de stabiliser la cheville. Le modèle « ASO » permettra de régler le niveau de mouvement permis à l'articulation, selon le stade de guérison.

Perfectionné en :

- thérapie manuelle niveau 5,
- à l'épaule,
- à la mâchoire,
- manipulation vertébrale,
- approche ostéopathique crânienne,
- rééducation vestibulaire (vertige) et
- utilisation de l'aiguille sous le derme (UASD)



Celle-ci pourra être portée dans la chaussure de sport ou de travail.



Pour les entorses de genou modérées, votre physiothérapeute pourra aussi vous guider, selon vos besoins, pour l'achat de l'orthèse à la clinique.

Plus l'intervention en physiothérapie sera rapide, meilleures seront les chances de disparition complète des symptômes. De même, la rééducation à 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.

Des exercices de renforcement mais surtout de proprioception éviteront les récives.



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 très légère et plus de deux semaines pour les entorses modérés.

La proprioception

La proprioception est la capacité à percevoir le mouvement et la position de l'articulation dans l'espace. Lors de perte d'équilibre, cette aptitude permettra d'éviter d'autres entorses.

Des coussins de proprioception peuvent simuler une perte d'équilibre. Lorsque l'on se tient debout sur le coussin, sur une ou sur deux jambes, on peut ajouter des mouvements des bras ou de la jambe opposée. Cela augmentera le degré de difficulté.



Cet accessoire peut être remplacé par un oreiller, mais les sportifs préféreront cet outil de travail plus performant, qui est rempli d'air et qui est peu dispendieux.

De plus, il peut servir à renforcer d'autres parties du corps : les épaules, les abdominaux, le dos. Par exemple, en s'assoyant dessus 20-30 minutes vous ferez travailler la musculature du dos et améliorerez ainsi votre posture.