

# Entorse de la cheville



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

L'entorse de la cheville est l'une des plus fréquentes blessures des membres inférieurs associées à la pratique des sports et aux activités de loisir. L'entorse est un étirement ou une déchirure des ligaments, qui sont des bandes de tissus reliant les os entre eux. Elle résulte souvent de la torsion de la cheville subie en pratiquant une activité, par exemple à la suite d'une culbute, d'une rotation soudaine, d'un coup ou d'une chute sur le côté du pied.

Le degré de gravité de la blessure peut varier :

Degré I :

- Étirement du ligament
- Très peu d'enflure
- Zone blessée douloureuse, notamment en mouvement
- Capable de supporter son poids, mais peut boiter
- (Avec réadaptation) peut nécessiter environ 2 semaines avant la reprise des activités



Degré II :

- Déchirure partielle du ligament
- Douleur, enflure modéré et difficulté à bouger
- Difficulté à supporter son poids
- Présence possible de sang dans les tissus
- Possibilité d'ecchymoses après quelques jours
- Aide probable nécessaire pour supporter son poids (béquilles), peut se sentir instable
- (Avec réadaptation) peut nécessiter de 3 à 6 semaines avant la reprise des activités



Degré III :

- Déchirure complète du ligament
- Douleur, enflure considérable et ecchymoses
- Incapacité de bouger la cheville et de supporter son poids
- Besoin d'aide pour supporter son poids (béquilles)
- (Avec réadaptation) peut nécessiter de 2 à 3 mois avant la reprise des activités

Soigner une entorse à la cheville :

Il est important de commencer par réduire la douleur et l'enflure de la cheville tordue. La méthode RICE est une approche de traitement efficace pour les 48 à 72 premières heures.

**R**epos : Réduisez l'exercice régulier et les activités quotidiennes au besoin. Évitez les activités qui causent de la douleur, de l'enflure et un inconfort.

**I**ce (glace) : Le froid réduit la douleur, l'enflure et l'inflammation des muscles, articulations et ligaments blessés. Appliquez sur la cheville blessée de la glace et enroulée la avec une serviette ou un bandage élastique (compression) pendant 15 à 20 minutes toutes les 2 ou 3 heures pendant la journée, et ce, durant 48 à 72 heures. Vous pouvez utiliser de la glace concassée dans une serviette ou un linge humide, un sac de légumes congelés ou un cryosac.

**C**ompression : Elle peut aider à réduire l'enflure. Placez un bandage élastique autour de la cheville. Ne serrez pas trop pour ne pas bloquer la circulation. Commencez à enrouler le bandage sous les orteils jusqu'à quelques pouces au-dessus de la cheville en forme de 8. Comprimez la cheville pendant la journée, puis retirez le bandage pour dormir et pour faire les exercices. Continuez cette étape jusqu'à ce que l'enflure disparaisse.

**É**lévation : La gravité aide à réduire l'enflure en drainant l'excès de liquide. Au repos, élevez la cheville au-dessus du cœur; la nuit, soulever la cheville avec un oreiller.

Après les 24 premières heures, vous pouvez commencer les exercices de réadaptation pour votre cheville. Vous pouvez vous servir de béquilles pour vous soutenir partiellement, mais vous pouvez commencer à marcher sur la cheville dès que c'est confortable.

La réadaptation est une partie importante du traitement d'une entorse. Elle aide à récupérer et à prévenir une nouvelle blessure ou des problèmes chroniques. La physiothérapie est la meilleure façon d'améliorer la force et la souplesse de votre cheville, de retrouver votre équilibre et de reprendre vos activités.

Un programme d'exercices vous est proposé pour commencer la première phase de réadaptation. Pour de l'assistance avec les exercices et pour une évaluation et traitement supplémentaires, consultez un service de physiothérapie dans votre région.

Commencez par faire ces exercices 2 fois par jour. Appliquez de la glace et une compression pendant 15 à 20 minutes après avoir terminé les exercices.

1)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Fléchissez la cheville de haut en bas lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Bougez la cheville d'un côté à l'autre lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Faites pivoter la cheville lentement, en faisant de grands cercles;
- Répétez 20 fois dans chaque direction.

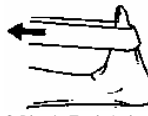
4)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tenez la serviette et poussez-la avec les orteils;
- Tenez 5 secondes;
- Répétez 10 fois.

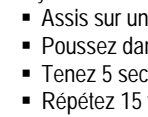
5)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tirez délicatement le pied vers vous. Sentez l'étirement dans le mollet;
- Tenez 10 secondes. Relâchez le pied. Répétez 10 fois.

6)



© Physio Tools Ltd

- Assis sur une chaise contre le mur, genou et pied blessé à 90 degrés;
- Poussez dans le mur avec l'extérieur du pied;
- Tenez 5 secondes;
- Répétez 15 fois.

Faites ces exercices 1 fois par jour dès que vous pouvez marcher sans aide :

1)

- Assis ou étendu, avec le pied blessé en l'air, dessinez l'alphabet avec le pied.

2)

- Placez une serviette au sol avec un léger poids par-dessus (1 lbs à 3lbs);
- Assis sur une chaise, genou et pied blessé à 90 degrés;
- Placez la première moitié du pied sur la serviette. Tenez le genou et déplacez le pied vers l'extérieur en tirant la serviette. Répétez durant 2 à 5 minutes.

3)



© Physio Tools Ltd

- Lentement, montez et descendez sur le bout des orteils;
- Tenez pendant 3 secondes;
- Petit à petit, mettez plus de poids sur la jambe blessée;
- Répétez 2 à 3 fois 10 élévations;
- Progressivement, allez-y une jambe à la fois.

4)



© Physio Tools Ltd

- Mains au mur;
- Jambe blessée allongée derrière vous;
- Genou de la jambe en santé plié devant;
- Étirez délicatement le mollet de la jambe blessée;
- Tenez 30 secondes;
- Répétez 2 fois.

5)



© Physio Tools Ltd

- En équilibre sur le pied blessé;
- Tenez durant 1 à 3 minutes;
- Graduellement, lancez une balle sur le mur en vous tenant debout sur le pied blessé pendant 5 minutes.

Après avoir fait travailler la cheville blessée, l'application de glace et de compression pendant 15 à 20 minutes aide à prévenir l'inflammation et la douleur.

La trousse contient une offre de consultation en physiothérapie et la liste des cliniques privées de physiothérapie de différentes régions qui acceptent de recevoir les patients de L'Hôpital de Montréal pour enfants souffrant d'entorse à la cheville dans les 24 à 48 heures. Consultez la liste. Pour les autres cliniques de physiothérapie de votre région, consultez les Pages jaunes. S'il n'y a pas d'amélioration appréciable (ex. : diminution de douleur et d'enflure, mouvement amélioré de la cheville, pouvoir marcher sans aide) dans une semaine, consultez un médecin.

Reprise des activités :

Vous pouvez reprendre vos activités quand :

- Votre cheville a retrouvé toute son amplitude de mouvement;
- Les muscles entourant la cheville ont retrouvé une bonne force;
- Vous avez bon équilibre (vous êtes capable de vous tenir sur la cheville blessée plus de 20 secondes et de vous soulever 10 fois);
- Vous n'avez ni douleur ni enflure en faisant de l'exercice.

Vous pouvez alors commencer à courir en ligne droite. Ensuite, faites des zigzags et des huit en courant. Si vous n'avez pas de douleur en faisant cela, reprenez vos activités en respectant les conseils sur la reprise des sports figurant dans la brochure fournie dans la trousse. Une chevillière ou un «taping» pourrait être requis à la reprise de l'activité ou de la compétition.

## Traumatologie

514-412-4400, poste 23310  
2300 avenue Tupper, C-831, Montréal, Québec H3H 1P3  
[www.hopitalpourenfants.com/trauma](http://www.hopitalpourenfants.com/trauma)



# Ankle Sprains



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

Ankle sprains are the most common lower extremity injuries sustained during sports and recreational activities. A sprain is a stretch or a tear of ligaments which are bands of tissue that hold bones together. It usually results from the ankle turning in during an activity. This can be caused by a fall, a sudden twist, a blow to the body or landing on the side of the foot.

The degree of injury can vary:

Grade I:

- Over stretch of the ligament
- Very little swelling
- The area is painful, especially with movement
- Able to weight bear but can have a limp
- (With rehab) can take about 2 weeks before returning to activity



Grade II:

- A partial tearing of the ligament
- Painful, moderate swelling, difficult to move
- Difficult to weight bear
- May have some blood in the tissues
- Some bruising may appear after a couple of days
- Most likely will need assistance for weight bearing (crutches), may feel unsteady
- (With rehab) can take 3– 6 weeks before returning to activities



Grade III:

- A complete tear of the ligament
- Painful, significant swelling, bruising
- Unable to move ankle, unable to weight bear
- Will need assistance for weight bearing (crutches)
- (With rehab) can take 2 – 3 months before returning to activity

Treatment of a sprained ankle:

It is important to initially reduce the pain and swelling of the sprained ankle. The RICE method is an effective mode of treatment for the first 48 – 72 hours.

**R**est: Reduce regular exercise and activities. Avoid activities that cause pain, swelling and discomfort.

**I**ce: Cold reduces pain, swelling and inflammation in injured muscles, joints and ligaments. Apply ice and wrap it (for compression) around the injured ankle with a towel or Ace bandage for 15 – 20 minutes. Repeat every 2 - 3 hours while you're awake, for the first 48 – 72 hours. Applications can include: crushed ice in a wet towel or cloth, a bag of frozen vegetables, a cold pack.

**C**ompression: This may help reduce the swelling. Wrap the ankle with an elastic bandage (Ace bandage). Do not apply it too tightly or it can hinder circulation. Begin wrapping below the toes to just a few inches above the ankle in a figure 8 pattern. Wrap the ankle during the day and remove it for exercises and at night before going to bed. Continue this wrapping pattern until the swelling is gone.

**E**levation: Gravity helps reduce swelling by draining excess fluid. Elevate the ankle above the heart when at rest. Elevate ankle on pillows when sleeping at night.

After 24 hours you can begin exercises to rehabilitate your ankle. Crutches can be used for partial support but you can begin walking on the ankle as soon as it is comfortable enough.

An important part of the treatment of an ankle sprain is rehabilitation. It will help recovery and help prevent re-injury and/or chronic problems. Physiotherapy is the best way to improve the strength and flexibility of your ankle, retrain your balance and help you return to activity.

An exercise program is provided for you to begin the initial phase of rehabilitation. For assistance with these exercises and for further evaluation and treatment, you can consult a physiotherapy service within your area.

Begin with these exercises: 2x / day. Apply ice and compression for 15-20 min. after completing the exercises.

1)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying.
- Bend ankle up and down slowly.
- Repeat 20 times each movement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying.
- Move ankle side to side slowly.
- Repeat 20 times each movement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying.
- Rotate ankle slowly, big circles.
- Repeat 20 times, each direction.

4)



© Physio Tools Ltd

- Sitting with injured leg straight out in front.
- Put a towel around foot.
- Hold towel and push toes into it.
- Hold 5 seconds.
- Repeat 10 times.

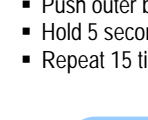
5)



© Physio Tools Ltd

- Sitting with injured leg straight out in front.
- Put a towel around foot.
- Gently pull foot towards body with towel. Feel the stretch in calf.
- Hold 10 seconds. Relax the foot. Repeat 10 times.

6)



© Physio Tools Ltd

- Sitting on a chair against the wall with injured foot and knee at 90 degrees
- Push outer border of foot into wall.
- Hold 5 seconds.
- Repeat 15 times.

Begin these exercises 1x/day when you are able to walk without assistance:

1)

- Sitting or lying, with injured foot in the air, draw the alphabet with the foot.

2)

- Put a towel on the floor with a light weight on it (1-3lbs).
- Sitting on a chair with injured foot and knee at 90 degrees.
- Place front half of foot on towel. Hold knee and move foot to the outside pulling towel.
- Repeat for 2 – 5 minutes.

3)



© Physio Tools Ltd

- Go up and down on toes slowly.
- Hold 3 seconds.
- Gradually shift more weight on injured leg.
- Repeat 2-3 times 10.
- Progress to one leg at a time.

4)



© Physio Tools Ltd

- Hands on a wall.
- Injured leg straight behind you.
- Good knee bent in front.
- Stretch calf of injured leg gently.
- Hold 30 seconds.
- Repeat 2 times.

5)



© Physio Tools Ltd

- Stand on injured foot.
- Hold for 1-3 minutes.
- Progress by throwing ball off the wall while standing on injured foot for 5 minutes.

After a workout of the injured ankle, apply ice with compression for 15 – 20 minutes to help prevent inflammation and soreness.

Provided in the package is a physiotherapy consult and a list of available private physiotherapy clinics from various areas that have agreed to see patients with ankle sprains from the Montreal Children's Hospital within 24 – 48 hours. Please refer to the list. For other physiotherapy clinics in your area, please refer to the Yellow Pages.

If there is no appreciable improvement (i.e.: decreased pain and swelling, improved ankle motion, walking without assistance) in a week, seek further medical attention.

Return to activity:

You can return to activity when there is:

- Full range of motion of the ankle
- Good strength of the muscles around the ankle
- Good balance (able to stand on injured ankle for >20 seconds and able to hop on it 10x)
- No pain or swelling noted with exercise

You can then begin to run gradually in straight lines. Progress to doing zigzags and figure 8s. If these activities are pain free, return to sports as per the "Return to Sports Guidelines" pamphlet provided in the package. An appropriate ankle brace or taping may be required initially when returning to practice and competition.

## Trauma

(514) 412-4400 extension 23310  
2300 Tupper Avenue, C-831, Montreal, Quebec H3H 1P3  
[www.thechildren.com/trauma](http://www.thechildren.com/trauma)

