Notre fiche conseil

Entorse

Quels sont les symptômes des entorses ?

L'**entorse bénigne** est un simple étirement des ligaments, également appelé foulure. Souvent, le blessé ressent une douleur immédiate qui peut disparaître rapidement mais revenir de manière lancinante au bout de quelques heures. L'articulation gonfle modérément.
Lors d'une **entorse moyenne**, les ligaments sont distendus et une partie de ceux-ci peut être rompue. Le blessé va ressentir une douleur plus importante que dans le cas d'une entorse bénigne. Le gonflement survient rapidement et un bleu peut apparaître en quelques heures.
Dans le cas d'une **entorse grave**, le ligament est entièrement rompu et des arrachements osseux peuvent s'être produits. La douleur peut être permanente et le gonflement immédiat. Un bleu apparaît rapidement. Dans certains cas, la rupture des ligaments rend l'articulation instable et il est impossible de s'en servir.

Quelles sont les causes des entorses ?

Les entorses surviennent fréquemment lors d'une pratique sportive. Elles touchent souvent la cheville et le genou, mais peuvent affecter toutes les autres articulations (pied, pouce, etc.). Elles peuvent également se produire dans des circonstances plus quotidiennes, lorsque l'on glisse sur une marche d'escalier ou trébuche sur un trottoir, par exemple.

Comment prévenir les entorses ?

- Si vous pratiquez un sport, adaptez vos activités à vos capacités.
- Avant toute activité sportive, il est nécessaire de bien vous échauffer. Un excellent échauffement consiste à effectuer les gestes de sa pratique sportive sans forcer : course lente sur place, mouvements de raquette sans la balle, etc.
- Si vous avez les ligaments fragiles, portez des bandes de maintien (vendues en pharmacie) pour faire du sport.
- Portez des chaussures de bonne qualité pour protéger vos pieds et vous éviter de vous tordre les chevilles.
- Consultez un médecin du sport avant de pratiquer une discipline. Cela vous permettra d'adapter votre entraînement à votre morphologie et à vos spécificités physiques.

Que faire en cas d'entorse ?

- Dans l'immédiat, interrompez l'activité et limitez le gonflement en appliquant la règle GREC (Glace – Repos - Élévation du membre - Compression de la lésion avec un pansement compressif).
- Si une entorse de la cheville ne semble pas justifier une consultation médicale, demandez à votre pharmacien de vous conseiller un type d'attelle adapté à cette articulation, pour la soutenir et permettre de la maintenir au repos.

Consultez un médecin :

- si les douleurs sont violentes ;
- si on ne peut plus marcher ni se servir du membre atteint ;
- si l'hématome est important ou l'articulation fortement enflée ;
- si il n'y aucune amélioration au-delà de 48 heures d'automédication.

Sources : OCP-Link et Vidal