

CONDUITE A TENIR DEVANT UNE ENTORSE

Les plus fréquentes : chevilles , genoux , doigts.

.arrêter immédiatement l'activité et faire une estimation de la gravité en fonction de la douleur et de la gêne fonctionnelle.

La poursuite de l'activité n'est possible qu'en cas d'entorse bénigne (douleur modérée ayant régressé rapidement , peu ou pas de gêne lors de la marche et de l'appui côté touché .

.Dans ce cas la reprise est possible avec pour la cheville et le genou un strapping de protection ; pour les doigts : solidariser plusieurs doigts entre-eux avec du sparadrap

.Dans les autres cas:

.application de glace 15 à 20 minutes

.compression

.surrélévation pour le membre inférieur

.Si la gêne fonctionnelle est importante et la douleur très vive:

.mise en décharge (cannes anglaises)

.attelle de repos:

- cheville: Aircast, Axmed, Thuasne
- genou: attelle en tissu baleiné (type Zimmer)
- doigts: attelle en métal ou en plastique thermoformable

Continuer : repos , glace et surélévation

S' il s'agit d' une entorse grave (douleur et impossibilité de poser le pied) prendre un avis médical dans les 48 heures qui suivent.