

PRÉVENTION DES ENTORSES DE LA CHEVILLE

Les muscles qui maintiennent la cheville sont composés essentiellement de fibres rapides. Ils ont pour rôle de ramener la cheville dès qu'elle se tord, pour suppléer les ligaments latéraux et éviter leur distension (entorse légère) ou leur rupture (entorse grave).

Pour être efficaces, ces muscles doivent être hyper-réactifs et forts.



Mécanisme de l'entorse

L'articulation de la cheville se tord au-delà d'une amplitude normale ; la plupart du temps, le pied en extension roule en dedans (entorse externe).

Causes les plus fréquentes

- Changement brutal de direction
- Terrain irrégulier ou instable
- Mauvaise appréciation du sol ou de l'obstacle
- Mauvaise réception (descente, marche ou saut)

Facteurs de risques

- Fatigue
- Mauvaise condition physique
- Antécédents de blessure à la même jambe
- Chaussures inadaptées
- Surpoids
- Personne âgées

Préventions

Dans la vie courante ou avant l'activité sportive

- Maintenez-vous en forme par une activité physique régulière
- Renforcez les muscles stabilisateurs de la cheville
- Travaillez la qualité de vos appuis

Pendant l'activité sportive

Si votre cheville est fragile (douleurs aux mouvements, séquelles d'entorse, ...), protégez là par une contention (strapping, taping, ...) ou une chevillère digne de ce nom.

- Echauffez-vous avant de démarrer
- Prévoyez des chaussures adaptées à votre activité (montantes, semelles dures ou antiglisse)
- Ne dépassez pas vos possibilités physiques, adaptez l'activité à votre forme du jour

- Respectez votre fatigue, faites des pauses si vous vous sentez fatigué(e). La vigilance diminue avec la fatigue.
- Buvez et alimentez-vous régulièrement dans le cas d'un effort prolongé

Après l'activité

- En cas de sensation douloureuse, massez lentement la région malléolaire et le bas du mollet avec de l'arnica.
- En cas de gonflement léger, appliquez du froid.
- Reposez-vous, le pied posé sur un coussin légèrement surélevé.