

Les consignes à respecter

- > Couvrez votre pied d'une chaussette;
- > Marchez avec appui complet dès le deuxième jour;
- > Portez une chaussure fermée qui soutient votre cheville (pas de tongs, ni de sandales);
- > Surélevez votre pied au repos;
- > Mettez de la glace sur votre cheville;
- > Ne prenez pas de douche, ni de bain;
- > **N'introduisez jamais d'objet dans le bandage:** il existe en vente libre un spray talqué et mentholé prévu pour les démangeaisons et mauvaises odeurs;
- > **La conduite d'un véhicule est strictement interdite.**

En cas de :

- > Douleurs malgré le respect des consignes;
- > Picotements aux orteils, ils deviennent froids ou deviennent insensibles;
- > Mauvaise odeur (inhabituelle).



CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél : +32 (0)71 26 52 11
www.chrsm.be
www.chrvs.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Service des Urgences

Secrétariat: 071 26 51 23



Entorse de la cheville

Delta Cast Soft®

Brochure d'informations



Une entorse, c'est quoi ?

Une entorse est un étirement ou une déchirure des ligaments.

Les ligaments sont des fibres très résistantes et peu extensibles qui ont pour principale fonction d'unir les os entre eux et aux articulations.

L'entorse survient lors d'un faux mouvement, c'est-à-dire lorsque l'articulation dépasse ses limites physiologiques (réception de saut, faux pas...).

Elle peut présenter trois degrés de gravité assez semblables :

- > Degré 1 : ligaments étirés mais non déchirés;
- > Degré 2 : ligaments étirés et partiellement déchirés;
- > Degré 3 : ligaments déchirés.

Ces trois degrés ne sont pas définitifs et peuvent évoluer dans un sens comme dans l'autre.

Les examens physique et radiologique

L'examen physique permet au médecin de déterminer quels ligaments sont touchés.

Le médecin peut juger nécessaire ou non de faire une radiographie pour exclure une fracture ou une luxation.

Le traitement

Repos

- Utilisez le membre blessé de manière raisonnable le temps du retour en consultation en médecine physique.

Glace

- L'utilisation d'un **sac de glace** peut diminuer le gonflement, la douleur, les ecchymoses et les spasmes musculaires.
- Laissez la glace sur votre cheville **20 minutes maximum toutes les 4 heures**.

Pression

- Afin de soutenir votre cheville, le bandage Delta Cast Soft ® va exercer une pression constante et adéquate sur votre articulation.

Elévation

- **Surélever** le membre blessé facilite le retour du sang dans les veines et aide à minimiser le gonflement et les ecchymoses.

La marche

- Tout comme le repos, la reprise prématurée de la marche favorise la guérison. Celle-ci évitera la perte de masse musculaire et donc un affaiblissement de votre cheville.
- La marche associée au Delta Cast Soft ®, va activer un "massage" passif de votre cheville et en permettre un dégonflement plus rapide.

Le Delta Cast Soft ®

C'est un bandage (et non un plâtre) en résine souple qui, associé à la marche, va permettre un rétablissement rapide de votre entorse tout en vous permettant de continuer vos activités quotidiennes.

Le bandage sera totalement sec après 20 minutes.

