



Les points clés

L'entorse se produit lorsque la cheville se plie vers le haut ou vers le bas et tourne brusquement vers l'intérieur ou l'extérieur. Le plus souvent, cela arrive quand le pied tourne vers l'intérieur.

Numéro des secrétariats

Service d'urgences :
+32 81 20 91 00

Service de radiologie :
+32 81 20 97 40

Consultation d'orthopédie:
+32 81 20 99 14

Signes:

- Cheville peut "craquer"
- Douleur arrive d'emblée ou plus tard (appui parfois impossible)
- Gonflement et/ou hématome (bleu)
- Si déchirure ligament : cheville peut-être instable

Facteurs favorisants :

- Chaussures ne sont pas adaptées à l'activité
- Si vous avez déjà eu une entorse de cheville

Diagnostic: Radiographie (pas obligatoire)

Evolution: en fonction de la gravité de l'entorse, délai jusqu'à 1 mois et demi

Traitements

- Mettre au repos le membre (arrêter l'activité)
- **Surélever** le membre
- Appliquer de **la glace** (2-3X/j durant 20 à 30 minutes)
- **Immobiliser** le membre à l'aide d'**une bande** (préalablement mise dans le service des urgences) et ôter la nuit. Conservez-la jusqu'à la disparition de la douleur.
- Séances de **kinésithérapie** selon la gravité de l'entorse.

Traitement de la douleur

- Des anti-douleurs pourraient vous être prescrits (prescription médicale donnée aux urgences). Le but est de diminuer la douleur et l'inflammation
 - Dafalgan : Posologie (3g/j pour les enfants et 4g/j pour les adultes toutes les 4 heures minimum).
 - **AINS si prise autorisée par le médecin : à prendre juste après le repas**
 - Tradonal si prise autorisée par le médecin : Prendre maximum 3 comprimés par jours à intervalle de 6h entre chaque prise

Quand reconsulter ?

- Si la douleur augmente ou ne cède pas au bout de 4-5 jours
- Si vous avez mal au mollet
- Si vous supportez mal les bandes compressives.

→ N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le poste de garde (1733) pour toutes questions supplémentaires.

Service
d'urgences



Clinique Saint-Luc
Bouge

