



Prise en Charge de l'entorse de cheville sur le terrain

Elle doit se faire immédiatement en utilisant le protocole

G R E C

G : GLACAGE : Il doit se faire si possible avec de la glace dans une vessie de glace ou dans un sac en plastique isolée de la peau par un linge ou un tissu.

R : REPOS : Bien évidemment le jeu est arrêté, le joueur amené sur la touche si possible dans un endroit protégé avant la reprise du jeu.

E : ELEVATION : Si possible la jambe sera posée en élévation (Sur une chaise, un banc ,une caisse...) afin de limiter la formation de l'œdème.

C : COMPRESSION : Pour limiter un éventuel saignement au niveau du ligament, il s'agit de faire une compression à la manière d'un strapping grossier ou avec une bande élastique type "bande à varice ".Le glaçage se fera alors par dessus.

Il est aussi important de savoir :

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Utiliser une bombe à froid : le risque de brûlure n'est pas négligeable et l'efficacité très limitée.

- Masser avec une crème : risque de diffusion de l'hématome et d'aggravation si petite fracture associée.
- Manipuler l'articulation sans connaissance particulière.
- Il n'y a aucune urgence sauf impression de fracture évidente à se précipiter aux urgences médicales pour faire pratiquer une radiographie.

CE QU'IL FAUT FAIRE ULTÉRIEUREMENT

- Consulter un médecin pour confirmer le diagnostic d'entorse et la conduite à tenir. En cas de difficulté on peut prendre un premier avis auprès d'un kinésithérapeute.
- Mise en place d'une attelle bivalve
- Soins de kinésithérapie