

# Entorse de la cheville

## 1) Les 7 premiers jours : glacez + bougez!

- Trempez le pied/cheville 5 minutes dans seau d'eau glacée
- Bougez la cheville pendant 1 min selon votre tolérance avec un exercice parmi les suivants (douleur à 2-3/10)

Exercices :

- o Assis : pointer le pied en haut et en bas (ballerine)
  - o Assis : tourner en cercles vers l'intérieur puis l'extérieur
  - o Debout en équilibre sur la jambe blessée
  - o Marcher sur la pointe des pieds
  - o Marcher en pas chassé-croisé
- Alternez 1 min exercice : 1 min glace par la suite, 3 à 5 x

## 2) Retrouvez l'équilibre

- Équilibre debout sur jambe blessée
- Tenir 1 à 5 minutes

Progression :

- o Yeux fermés
- o Sur coussins / oreillers
- o Faire l'alphabet avec l'autre jambe
- o Frapper un ballon soccer sur un mur avec le pied opposé
- o Lancer une balle au mur
- o Dessiner une (très) grande croix au sol



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -  
Reproduction autorisée sans modifications