



TOUBIB

PAR JACQUES PARIER

Chaque jour, en France, près de 6 000 entorses de la cheville sont constatées en France, le chiffre est éloquent. Le joueur de tennis n'est malheureusement pas épargné par ce problème et la liste des joueurs touchés est longue : Andy Murray, Novak Djokovic, Julien Benneteau,

Gaël Monfils parmi tant d'autres. Que faut-il savoir pour se soigner après une entorse ? Le docteur Parier, notre spécialiste, nous éclaire. Dans une première partie, il évoque les traitements d'urgence tandis que le mois prochain il traitera des complications et des récidives.

PAS LA PEINE DE SE FOULER...

Une entorse de la cheville, c'est quoi ?

C'est l'**étirement** plus ou moins important d'un ou plusieurs des ligaments de l'articulation de la cheville. Les différents os qui composent cette articulation sont le tibia et le péroné. Ces deux os forment la pince qui encastre l'astragale.

Au niveau de la cheville, c'est l'entorse du **ligament collatéral latéral**, ou **ligament latéral externe (LLE)**, qui est de loin la plus fréquente dans près de **90 % des cas**. Elle survient lors d'un mouvement forcé du pied. Le pied « part » vers l'intérieur alors que le reste de la jambe « part » vers l'extérieur. Le faisceau antérieur du LLE est largement le plus touché.

Que faire en cas d'entorse ?

C'est aujourd'hui le **protocole GREC** qui est préconisé : glaçage, repos, élévation, compression. Toutes ces thérapeutiques visent à limiter le saignement dont l'effet délétère est bien connu.

- Le **glaçage** doit être prolongé (minimum une demi-heure) et répété. Il favorise une **vasoconstriction locale** qui limite le saignement. Toutes les méthodes sont bonnes : sachets de glaçons dans une poche en plastique, sachet de surgelés, cold packs, chevillière réfrigérante...

La technologie moderne offre des appareils qui délivrent un froid constant, puissant. Ils sont souvent réservés à des professionnels ou dans le cadre d'événements sportifs. Ils sont très utiles lors des premières minutes après l'accident. Toutefois, leur encombrement, leur entretien et leur prix ne sont pas négligeables.

- Le **repos** est une évidence du fait de la douleur, de la difficulté pour marcher, de plus, la sollicitation de l'articulation aggrave la blessure.

- La **surélévation** du membre traumatisé est utile là encore dans le but de limiter le saignement.

- Enfin, la **compression** est incontournable car elle évite très

largement le gonflement. Il faut « momifier » la cheville en n'omettant pas de combler les dépressions naturelles en avant du tendon d'Achille. La compression doit être **serrée**. Attention cependant à la possible phlébite chez les seniors ou en cas de réseau veineux défaillant.

Faut-il faire une radio systématiquement ?

Non. Depuis la conférence de médecine d'Ottawa en 1995, un certain nombre de critères – âge, interrogatoire et examen clinique – ont été définis pour décider de la nécessité ou non d'une radiographie. C'est le rôle du médecin de réaliser ce bilan.

Existe-t-il des pièges ?

Oui. Certains sont grossiers. Une cheville gonflée sans accident n'est pas une entorse ! Si c'est le pied qui est douloureux, le traitement de la cheville est sans doute inutile. Les tendons situés sur le côté externe de la cheville peuvent sortir de leur gaine (luxation des péroniers latéraux), le ligament entre le tibia et le péroné peut s'abîmer... Le diagnostic est alors plus difficile.

Qu'en est-il des enfants et des adolescents ?

Il faut être méfiant. Classiquement, les entorses en prépubertaire sont **exceptionnelles** du fait de l'extraordinaire **souplesse des ligaments**. S'il y a douleur, il faut avant tout rechercher une fracture. Car le cartilage de conjugaison (dit de croissance) est fragile et peut être fracturé de manière plus ou moins sévère (fracture de Salter). Certaines « **entorses récidivantes** » de l'enfant doivent faire penser à des **malformations**.



Novak Djokovic a souvent souffert d'entorses sans gravité, comme cette année, à Madrid. Dans ce cas, un simple strap suffit pour poursuivre l'activité.