

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 :

- Assis : pointer le pied en haut et en bas (ballerine)
 - Assis : tourner en cercles vers l'intérieur puis l'extérieur
 - Debout en équilibre sur la jambe blessée
 - Marcher sur la pointe des pieds
 - 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 :

- Yeux fermés
- Sur coussins / oreillers
- Faire l'alphabet avec l'autre jambe
- Frapper un ballon soccer sur un mur avec le pied opposé
- Lancer une balle au mur
- 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