



Soigner une entorse de la cheville

Soutien et compression

Instructions

On utilise un bandage élastique pour réduire l'enflure et la douleur.

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN



1. Deux coussinets en mousse en forme de U (si disponibles);
2. Un bandage élastique;
3. Deux agrafes et du ruban adhésif.

1. PLACER LES COUSSINETS EN MOUSSE



- Placez la section courbe des coussinets en U sous les os de la cheville de chaque côté du pied;
- Alignez les sections droites des coussinets avec la jambe (voir l'illustration).

2. DÉBUTER L'ENROULEMENT DU BANDAGE



- Demandez au patient de tenir les deux coussinets;
- Commencez avec le bandage élastique enroulé;
- Demandez au patient de placer le pied à un angle de 90°, perpendiculairement au tibia;
- Enroulez le bandage élastique fermement autour du milieu du pied, puis remontez en diagonale vers l'extérieur de la cheville;
- Continuez à enrouler le bandage autour de la cheville, puis redescendez derrière le pied (selon un croisé en 8);
- Ajustez bien le bandage, sans trop serrer pour ne pas bloquer la circulation.

3. ENROULER LE BANDAGE



- Continuez à enrouler le bandage autour de la cheville en remontant selon un croisé en 8. Chaque bande appliquée doit recouvrir la moitié de la bande précédente.

4. FIXER LE BANDAGE



- Finissez d'enrouler le bandage en haut de la cheville et fixez-le avec des agrafes;



- Recouvrez les agrafes d'un ruban adhésif pour maintenir la tension et pour garder les agrafes en place.

5. RÉSULTAT FINAL ET RECOMMANDATIONS

- Gardez la cheville sous compression durant la journée, puis retirez le bandage pour faire des exercices et pour dormir;
- Maintenez la cheville sous compression jusqu'à ce que l'enflure ait disparu.