



# Lésion de la cheville

brochure d'information

Spoed



## 01 Sujet

Les traumatismes sont la cause la plus fréquente d'une lésion de la cheville, mais une blessure peut également résulter d'une surcharge ou d'une mauvaise utilisation systématique de la cheville. Un problème pathologique sous-jacent peut également provoquer des lésions articulaires. Une lésion de la cheville peut être une lésion osseuse (fracture, fissure, ...) et/ou une lésion des muscles ou des ligaments (entorse), une lésion des tissus (ecchymose) est également une blessure. Une combinaison est généralement la cause réelle d'une blessure à l'articulation de la cheville.

## 02 Caractéristiques

- Gonflement.
- Décoloration (souvent rouge au début, bleu après un certain temps).
- Douloureux (augmente avec la mobilisation).
- Chaude.

Plus la lésion est grave, plus les caractéristiques se présentent et plus les symptômes sont inconfortables. L'expérience et l'impact de la lésion sont différents pour chaque patient individuellement.

## 03 Traitement

En fonction de la gravité de la lésion de la cheville et de l'impact individuel sur le patient, le médecin recommandera et prescrira un traitement.

### Que devez/pouvez-vous faire?

- Le **repos** temporaire de l'articulation de la cheville permettra aux tissus endommagés de se rétablir, ce qui est certainement conseillé dans les premiers jours suivant la lésion. Attention: l'immobilisation ou le repos excessif affaiblit également les articulations et est nuisible au processus de guérison.
- Le fait **d'élever** la cheville réduit le gonflement et soulage ensuite la douleur. En élevant la cheville, de préférence plus haut que le bassin, on réduit le gonflement. Par exemple, si vous êtes allongé, placez un oreiller sous la cheville atteinte, ou si vous êtes assis, placez la cheville concernée sur une chaise ou un pouf.
- Appliquez de la **glace** 2 fois avec une pause de 10 minutes, 3 fois par jour pendant une semaine. Les applications de glace aident à réduire les gonflements et soulagent en partie la douleur. Ne mettez jamais une application de glace en contact direct avec la peau car elle peut provoquer des gelures. Mettez toujours une serviette ou un mouchoir entre la peau et l'application de glace.
- Les **analgésiques** peuvent être pris en complément (voir la brochure d'information sur les analgésiques). Surtout en cas d'efforts/ mouvements, vous pouvez prendre un antidouleur une demi-heure à l'avance pour limiter la douleur. Faites attention à masquer la douleur en prenant des analgésiques. Ce faisant, vous pourriez surcharger la blessure, ce qui pourrait l'aggraver ou ralentir le processus de guérison.

- Selon le type et la gravité de la blessure, le médecin déterminera quel **bandage de soutien** utiliser. Les bandages de soutien doivent être portés pendant la journée, mais pas la nuit.
- Un médicament local sous forme de **pommade** peut également avoir un effet curatif et analgésique. Ces pommades sont disponibles sous différentes formes et marques, suivez toujours leur utilisation correcte telle que décrite dans la notice.

## **Attention**

N'utilisez jamais une pommade qui génère de la chaleur, cela est absolument néfaste pour la lésion. Soyez également conscient de l'utilisation des pommades et de l'exposition au soleil et aux plaies ouvertes. De nombreuses pommades pour blessures musculaires ne doivent pas être exposées au soleil ou utilisées sur des plaies ouvertes (y compris les abrasions).

## Ce que vous ne devez/pouvez absolument pas faire?

Portez un bandage de soutien trop serré. Si les orteils deviennent pâles/bleus, retirez immédiatement le bandage de soutien.

### Se promener

Vous devez vous reposer pendant les 24 premières heures suivant une lésion grave de la cheville. Essayez de marcher le lendemain par petits pas (d'abord le talon, puis l'orteil) et reposez autant de poids sur votre pied que votre cheville le permet.

Si cela est recommandé, utilisez une canne ou une béquille pour soulager la pression sur votre côté sain (voir aussi la brochure d'information "Marcher avec des béquilles").

Essayez de porter des chaussures appropriées (solides) et de ne pas rester debout trop longtemps.

### Exercices

Essayez de faire des exercices toutes les heures pendant 10 minutes, surtout après avoir mis de la glace dessus. Cela permettra d'éviter la raideur de l'articulation de la cheville.

## Attention

Si la douleur ne s'améliore pas après 7 jours, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin traitant pour un contrôle.

**05**

## Brochures d'information supplémentaires

Les brochures d'information suivantes peuvent également être utiles, veuillez les demander:

- Marcher avec des béquilles
- Douleur.
- Soins des plaies.
- Contusion.
- Bandage de soutien tubulaire.
- Conseils pratiques port d'un plâtre
- ...

**06**

## Questions, suggestions, plaintes

Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser.

Même lorsque vous êtes de retour chez vous, vous pouvez demander à notre service d'urgence si vous avez des questions concernant votre séjour.

Nous sommes toujours ouverts aux suggestions, réflexions ou plaintes. Vous pouvez nous écrire si vous le souhaitez. Il nous importe également de veiller à ce que notre assistance se déroule le mieux possible et de procéder aux ajustements nécessaires.

### Ensemble

Ensemble - patients et secouristes - nous pouvons orienter le fonctionnement de l'assistance médicale d'urgence dans la bonne direction.

Votre coopération est indispensable!

Si vous avez encore des questions concernant votre diagnostic ou votre traitement, vous pouvez toujours contacter votre médecin, votre infirmière et/ou votre kinésithérapeute. Vous pouvez également contacter le secrétariat d'orthopédie et/ou la salle de plâtre. Le service d'urgence est toujours disponible pour les questions urgentes.

## **07** Sources

Ces informations ont été élaborées de manière multidisciplinaire:

- les médecins urgentistes;
- les médecins orthopédistes;
- les ergothérapeutes et physiothérapeutes du service orthopédique;
- les infirmières d'urgence.

## **08** Utilisation

Cette brochure d'information vous a été remise à titre individuel et s'applique à votre blessure personnelle. La transmission ou l'utilisation généralisée n'est pas recommandée.







## Questions?

Contactez en premier lieu votre médecin de famille. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter notre:

service des urgences  
tél.: 011 69 93 33

secr. orthopédie  
tél.: 011 33 42 86

salle de plâtre  
tél.: 011 33 42 86



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden  
[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   