

Entorse de la cheville

Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments. A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.
- Stay off your feet for 24 hours. Then walk slowly on the injured ankle.

La cheville est une articulation joignant les os de la jambe et du pied. Ces os sont maintenus en place par des ligaments. Une entorse survient lorsque les ligaments sont brusquement étirés ou déchirés.

Signes

- Douleur ou sensibilité au toucher
- Gonflements
- Contusions
- Impossibilité de bouger la cheville correctement

Soins

Votre médecin pourra :

- Vous faire passer une radiographie.
- Vous demander de porter une attelle ou une bande Velpeau afin de soutenir votre cheville blessée.
- Vous demander de prendre des antalgiques délivrés sans ordonnance.
- Vous demander de maintenir votre pied en l'air, au-dessus du niveau de votre cœur pendant les 2 premiers jours. Ceci a pour effet de diminuer les gonflements et la douleur.
- Vous demander de mettre de la glace sur votre cheville blessée pendant 15 à 20 minutes toutes les heures, et pendant 1 à 2 jours. Mettez la glace dans un sac en plastique et placez une serviette entre le sac de glace et votre peau.
- Vous demander de ne pas poser le pied par terre pendant 24 heures. Passé ce délai, marchez doucement sur votre cheville blessée.

- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.
- Vous demander d'utiliser des béquilles ou une cane jusqu'à ce que vous puissiez être debout sur votre cheville sans ressentir aucune douleur.

Call your doctor right away if your:

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Les contusions, les gonflements ou la douleur s'aggravent
- Les orteils de votre jambe blessée sont froids au toucher, insensibles ou bleus

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.