



Définition

Lésion d'un ou plusieurs ligaments de la cheville survenant lors d'un mouvement de torsion excessif ou d'inversion/éversion du pied, lors d'une réception de saut, d'un changement de direction ou sur un appui instable. Les entorses les plus fréquentes sont celles du compartiment externe de la cheville (ligament talo-fibulaire antérieur, ligament calcanéo-fibulaire).

Sports concernés

- Foot, basket, hand, volley, tennis, badminton, gymnastique, athlétisme (sauts), course à pied, trail...

Symptômes

- Douleur vive sur le côté de la cheville
- Gonflement (œdème)
- Ecchymoses (bleus)
- Difficulté ou impossibilité de poser le pied au sol

Stades de gravité

- Entorse bénigne : étirement ligamentaire sans déchirure
- Entorse moyenne : rupture d'1 ligament
- Entorse grave : rupture de plusieurs ligaments (au moins 2) et possibles lésions associées (importante laxité de cheville)

Traitements immédiats

- Arrêt immédiat de l'activité
- Protocole GREC : Glace (15-20 min), Repos, Élévation, Compression (bandage non serré)
- Éviter toute mise en charge si suspicion de gravité
- Pas de chaleur, pas de massage

Avis médical

- Immédiat si douleur intense, impossibilité d'appui, déformation, ecchymose étendue vers l'avant ou l'intérieur du pied, œdème volumineux
- Avis médical si persistance des douleurs dans les 24 à 48 heures suivant le traumatisme ou sensation d'instabilité à la marche
- Une prise en charge rapide en rééducation par un kinésithérapeute permet de limiter les risques de récidives

Complications possibles

- Laxité chronique (instabilité persistante), entorses à répétition
- Douleurs chroniques
- Arthrose précoce

Prévention de la blessure

- Renforcement des muscles de la cheville, du mollet et du pied, travail de proprioception (équilibre sur surfaces instables), travail des mobilités articulaires
- Chaussures adaptées, en bon état et bien lacées, bilan podologique et port de semelles orthopédiques si besoin
- Échauffement avant entraînement
- Être attentif aux terrains et surface d'entraînement
- Après blessure : reprise progressive avec strapping ou chevillère si besoin

