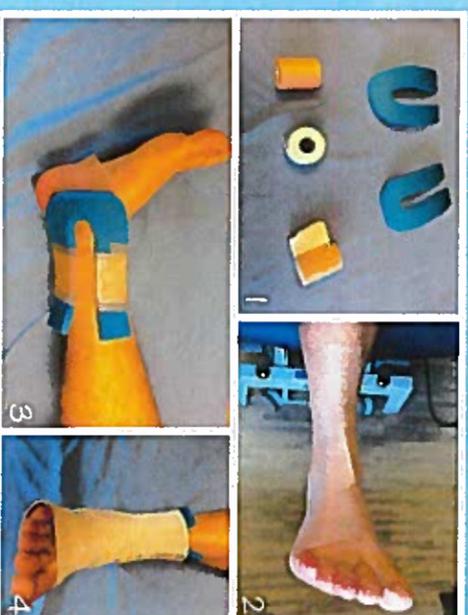


COMMENT BIEN BANDER SA CHEVILLE...

Assure-toi d'avoir du pré-tape, du tape, un bandage élastique et des U coupés dans un matériel qui ressemble à du tapis de sol.



En plus de la compression, la glace et l'élevation peuvent être utiles. La glace peut être appliquée de 10 à 15 minutes toutes les heures ou sous forme de bain contrasté.

LE SAVAIS-TU ?

Le bain contraste consiste à submerger sa cheville dans l'eau chaude pendant 2 minutes, suivi d'une alternance eau froide/ eau chaude toutes les minutes pendant 12 minutes, en terminant dans l'eau chaude.

RETROUVER SA MOBILITÉ COMPLÈTE !

Le mouvement de flexion dorsale – ramener le pied vers soi – est souvent le plus dur à retrouver. Tu peux toutefois réaliser cet exercice sans douleur afin de t'aider à retrouver un mouvement normal à ta cheville :

Face à un mur, tente de toucher le mur avec ton genou, tout en ayant ton pied le plus loin du mur. Tu ne dois pas soulever le talon du plancher. Une fois que tu as trouvé la distance maximale entre ton gros orteil et le mur sans soulever le talon, reste dans cette position pour au moins 30 secondes puis relâche. Tu peux réaliser cet exercice plusieurs fois par jour, jusqu'à temps que les 2 chevilles offrent la même amplitude de mouvement.

RETROUVER SA FORCE !

L'idéal est de retrouver une force complète, mais à partir de 85% de la force de l'autre cheville sans douleur, nous acceptons le retour au sport.

REGAGNER DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA PROPRICEPTION !

Tu dois aussi t'assurer d'avoir récupéré tout ton équilibre et ta proprioception avant de retourner au jeu. Il sera pertinent de faire évoluer ces fonctions par le physiothérapeute et de se faire prescrire des exercices afin d'éviter une diminution d'équilibre du côté de la cheville atteinte. Les chances de se reblesser seront alors diminuées.

Avant de retourner au jeu, il est important d'avoir respecté le processus de guérison et de respecter les critères de retour au jeu. Il est pertinent de demander l'avis d'un professionnel de la santé avant de retourner au jeu, que ce soit pour un match ou même pour une pratique !



LORS DU RETOUR AU JEU, EST-IL NÉCESSAIRE DE PROTÉGER LE MEMBRE BLESSÉ PAR UN BANDAGE ?
Dans le cadre d'une entorse de grade I, ce n'est pas nécessaire. Toutefois, si l'entorse est de grade II ou III, il peut être conseillé de porter une orthèse pendant les premiers 6 mois de retour au jeu.

EST-CE QUE LE MEMBRE BLESSÉ DEMEURERA PLUS FRAGILE ?

Si les recommandations visant la guérison ont été respectées, le membre blessé retrouvera toute sa force. Il ne sera donc pas plus fragile.

ENTORSE À LA CHEVILLE ?

Ton équipe de basketball dispute un solide match en ce dimanche après-midi. Ton entraîneur te fait confiance et tu as beaucoup de temps de jeu. Malheureusement, à la suite d'un saut lancer-déposer (layup) au panier adverse, tu avertis mal sur ton pied gauche et les premiers pas sont très douloureux au niveau de ta cheville gauche. Tu viens fort probablement de te faire une entorse !

La chose la plus importante à faire à la suite d'une blessure quelle qu'elle soit est de protéger le membre blessé. Ainsi, en cas de doute, ne retourne pas au jeu et consulte rapidement un professionnel de la santé (physiothérapeute, médecin).

Texte : Bastien Garon

Bastien Garon, physiothérapeute

Bastien Garon est gradué du programme de physiothérapie de l'Université Laval où il a terminé une maîtrise sur les traitements de l'épicondylalgie latérale du coude. Il pratique maintenant chez Physio Interactive et Cortex, Médecine et Réadaptation à Québec.



18

Les explications présentées dans cet article visent à bien faire connaître au sportif ce qu'est une entorse. Toutefois, en aucun cas, ces informations ne peuvent remplacer une consultation médicale ou avec un physiothérapeute. Nous vous invitons donc à vous référer aux professionnels de la santé aptes à bien vous conseiller !

SE DÉBARRASSER DE L'ENFLURE !

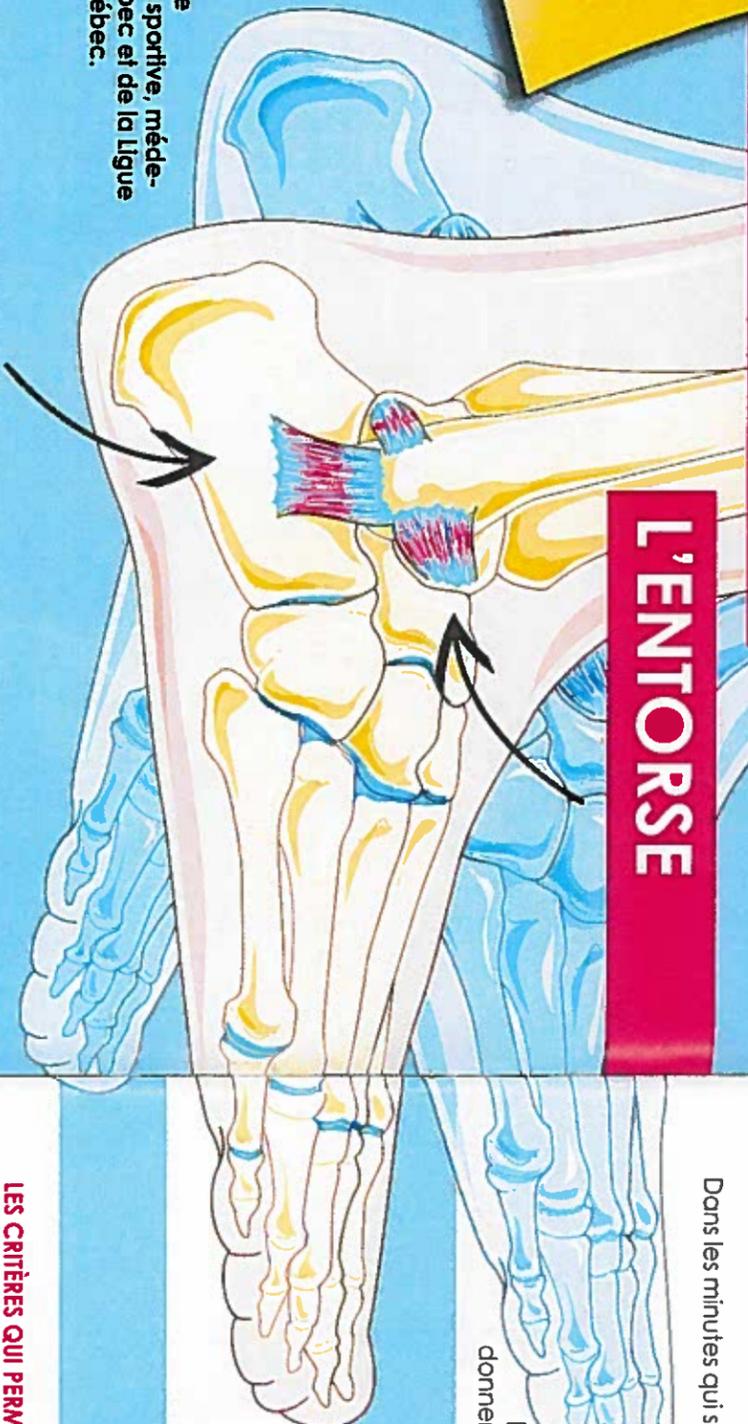
Une fois la cheville au repos et immobilisée, et le diagnostic d'entorse de la cheville émis par un professionnel de la santé, l'objectif premier consiste à se débarrasser de l'enflure. Pour y arriver, plusieurs techniques peuvent être utilisées. La compression est la technique démontrant les meilleurs résultats. La compression est atteinte par la pose d'un bandage à la cheville.

Crédit photo : Bastien Garon

19

Les "Maux" du doc

L'ENTORSE



Dr Sylvain Boutei, médecin de famille, détenteur d'une certification en médecine sportive, médecin-chef des Remparts de Québec et de la ligue de hockey junior majeur du Québec.

QUEST-CE QU'UNE ENTORSE ?

Une entorse, communément appelée une foulure, constitue un étirement (grade I), un déchirement partiel (grade II) ou un déchirement total du ligament (grade III). Le ligament est la structure qui permet de faire le lien entre deux os. Ainsi, deux os liés entre eux par un ligament forment une articulation.

Texte : Sylvain Boutei

LE SAVAIS-TU ?

L'entorse de la cheville est la blessure la plus fréquente chez les joueurs de basketball.

QUELS EN SONT LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES ?

- La douleur,
 - L'œdème (communément appelé l'enflure),
 - La perte de mobilité (le membre blessé ne peut plus bouger ou que partiellement),
 - La perte de fonction (le membre blessé ne peut plus faire ce pour quoi il est destiné).
- Les symptômes observés dépendent de la gravité de la blessure. Ainsi, une entorse de grade I n'engendre pas nécessairement une perte de mobilité ou de fonction.

L'ENTORSE AFFECTE HABITUELLEMENT QUELLES PARTIES DU CORPS ?

L'entorse peut affecter toutes les régions du corps où l'on retrouve des articulations, par exemple, les chevilles, les pieds, les genoux, les épaules, etc.

QUELS SONT LES PREMIERS SOINS À DONNER ?

Dans les minutes qui suivent la blessure, on utilise le protocole RICE sur le membre blessé. Dans les 72 heures après la blessure, on doit appliquer de la glace, suffisamment longtemps pour que la peau devienne blanchâtre (10 à 15 minutes), le plus souvent possible (à chaque heure). Par ailleurs, on s'assure d'aller voir un physiothérapeute qui pourra réaliser une évaluation de la situation, au besoin, réaliser le bandage nécessaire pour immobiliser et comprimer suffisamment la blessure et donner au joueur des exercices à réaliser pour faciliter la guérison de l'entorse.

R : repos
I : immobilisé (par un bandage ou une orthèse)
C : comprimé (par un bandage ou une orthèse)
E : élevé (à la hauteur du cœur).

UN RETOUR AU JEU EST-IL POSSIBLE DANS LES MINUTES, HEURES QUI SUIVENT L'ENTORSE ?

Un retour au jeu rapidement peut être possible s'il s'agit d'une entorse de grade I. La situation est rarement possible s'il s'agit d'une entorse de grade II ou III.

LES CRITÈRES QUI PERMETTENT DE DÉTERMINER SI UN RETOUR AU JEU EST POSSIBLE...

- Le joueur se sent capable de retourner au jeu,
- L'œdème est peu présent (un peu d'enflure uniquement),
- Le joueur peut réaliser des mouvements complets (ex. : rotation de la cheville)
- Le joueur évalue pouvoir utiliser 85 % de la force habituellement déployée par cette partie de son corps,
- Le joueur est capable de réaliser les gestes techniques requis par la pratique de son sport.

Si l'évaluation sommaire de l'état du joueur ne permet pas de rencontrer ces critères, le joueur doit alors permettre à son membre blessé de se reposer et contacter un physiothérapeute pour une évaluation plus complète et des exercices de réhabilitation.

Dans le cas des entorses de grade II et III, un temps d'arrêt pouvant aller de quelques semaines peut être nécessaire. Le corps a besoin, dans ces situations, d'un minimum de 3 à 4 semaines pour réaliser 80% du processus de guérison. Si le joueur effectue avant que le processus de guérison ne soit en voie d'être complet, il y a des risques de blessures additionnelles.



LE SAVAIS-TU ?

La consultation d'un physiothérapeute ne requiert pas de référence médicale. On peut appeler et prendre rendez-vous sans avoir au préalable consulté un médecin.