

## Entorses à la cheville

Une entorse à la cheville survient lorsque les ligaments de la cheville sont lésés. La lésion peut aller d'un simple étirement à une rupture complète. Les ligaments relient les os entre eux et permettent de garder l'articulation en place. Nous retrouvons souvent ce type de blessures dans des sports qui impliquent des changements de directions rapides tels le basketball, le football, le tennis, le soccer, etc. Par contre, ce type de blessure peut aussi survenir lors de la marche ou lors de la descente d'un escalier. Après une période de repos, il est important de faire des exercices de renforcement afin de prévenir le risque de récurrence. Il faut aussi faire des exercices d'étirements pour garder une bonne amplitude de mouvement.



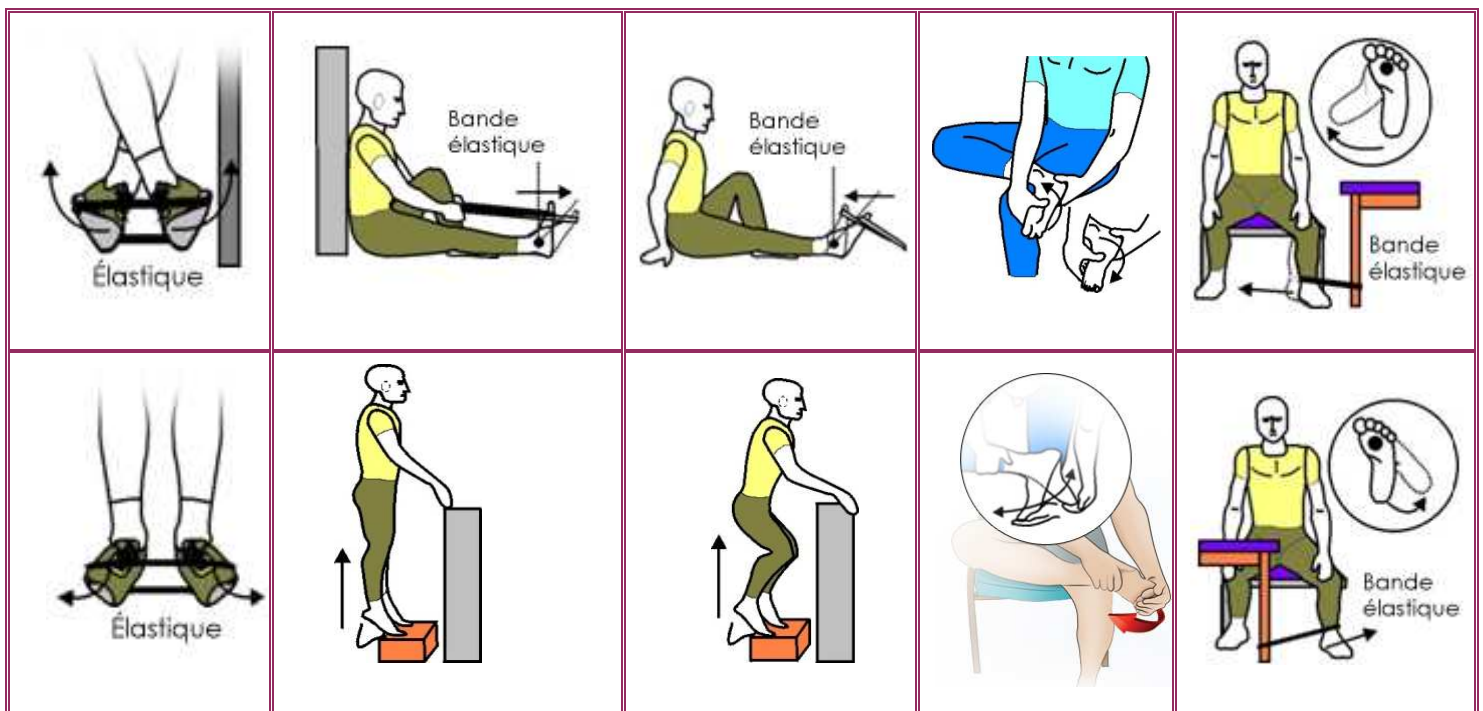
<http://emedicine.medscape.com/article/1907229-overview#a0101>

- En anglais seulement

<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/orthopedie/articles/10754-pieds-entorse-cheville.htm>

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse_pm)

## Exercices



1. Se tenir debout sur une jambe 1) dans un cadre de porte 2) yeux fermés 3) sur un coussin 4) sur une planche d'instabilité, un coussin d'instabilité ou un trampoline.
2. Marcher en canard avec les pieds en inversion.

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.