

Que faire après une entorse de la cheville ?

- Suivant la gravité :
- Examen radiologique
- Glace 20' 2-3/jour
- Immobilisation par attelle ou plâtre (distension, déchirure partielle ou complète des ligaments)
- Traitement de rééducation post immobilisation
- Exercices de proprioception afin de redonner de la stabilité fonctionnelle à la cheville
- Reprise progressive de l'activité sportive