

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur U.B.O-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.osteo@skynet.be
Web : www.osteopourtous.be



envie

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 waterloo
Belgique



Fiche santé n°7 ©

L'entorse de la cheville

- **Anatomie cheville**
- **Mécanisme de l'entorse**
- **Proprioception**
- **Que faire après ?**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

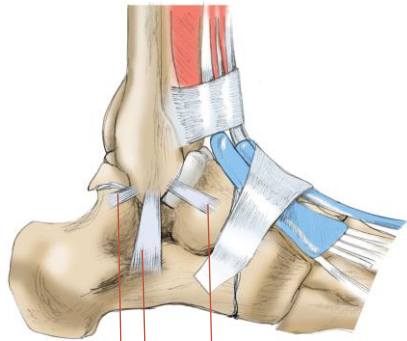
*La marche, l'exercice et la
respiration*

L'entorse de la cheville est certainement la plus commune et la plus connue des entorses.

Qui n'a pas eu un jour la cheville « qui se retourne » ?

A des degrés divers certes mais entraînant presque à chaque fois une douleur et une impotence fonctionnelle nécessitant la mise au repos du pied.

Anatomie de la cheville :



Vous pouvez distinguer l'éventail ligamentaire externe tibio-tarsien de la cheville :

-ligament antérieur cheville

-ligament antéro-latéral cheville

-ligament postérieur cheville

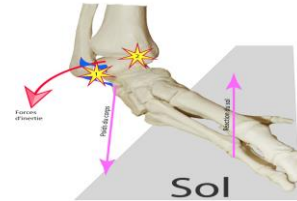
Mécanisme de l'entorse

L'entorse de la cheville est la plus souvent localisée dans l'articulation tibio-tarsienne (voir anatomie). On parlera de :

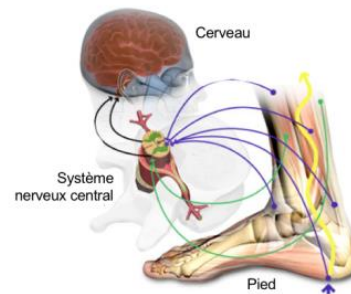
-entorse bénigne en cas de distension ligamentaire

-entorse moyenne en cas de rupture d'un faisceau

-entorse grave en cas de rupture totale des ligaments

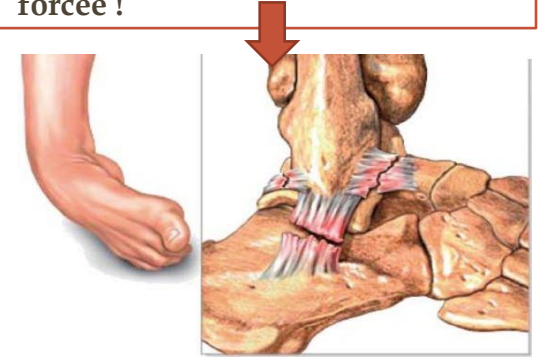


L'étroite et permanente relation entre notre système postural-intégrateur de données et nos articulations :



L'adaptation permanente de l'articulation est dépassée dans l'entorse. Les structures neurologiques permettant cette adaptation durant l'activité sont prises en défaut : le muscle n'a pas le temps de réagir au mouvement et le ligament se déchire.

Visualisez la position du pied dans la dynamique d'inversion forcée !



Vous pouvez voir ici la rupture complète du système ligamentaire de l'articulation tibio-tarsienne après un mouvement forcé.



La photo du résultat d'une entorse grave de la cheville !

Tisane du jour -Sérénité

Sureau-rose-lavande-verveine odorante-coquelicot

Mélangez

- Mélangez 1 cuillerée à café de ce mélange dans une tasse
- Versez de l'eau frémissante
- Laissez infuser 3 minutes
- Filtrez et Buvez 2 tasses en journée en dehors des repas et 1 tasse 1 heure avant le coucher