



## Entorse ou foulure ?

En fait, les deux mots désignent la même blessure. «Entorse» est tout simplement le mot scientifique pour désigner une «foulure». Mais qu'est-ce qu'une entorse ? L'entorse est une blessure ligamentaire. Les ligaments étant les petites «cordes» qui relient les os entre eux, une entorse survient lorsqu'un mouvement amène l'articulation au-delà de sa mobilité permise. L'un des classiques est lorsque le pied va trop loin vers l'intérieur, étirant alors les ligaments externes de la cheville.

Ce type de blessure est classifié en grade selon la gravité de celle-ci :

**Grade I** : étirement ligamentaire

**Grade II** : déchirement partiel

**Grade III** : déchirement complet

Les signes et symptômes sont variables selon le degré de l'atteinte et peuvent inclure de l'œdème (gonflement de l'articulation), de la douleur, de la rougeur, une ecchymose, etc.

### Que faire ?

Dans les premières heures (**24 à 48 h**), il faut reposer l'articulation, la placer en élévation dès que possible, mettre de la glace et faire un bandage compressif.

*Notez qu'il est également possible que des rayons X soient nécessaires afin d'éliminer une fracture.*

Par la suite (**2 à 14 jours**), il est recommandé de commencer à bouger doucement l'articulation, sans nécessairement aller dans la douleur. L'intention est d'activer les muscles, ce qui permet une meilleure circulation sanguine et donc, une meilleure guérison. Il est également recommandé de recommencer progressivement à mettre du poids sur l'articulation, en respectant la douleur et les conseils du médecin.

**Quatre à huit semaines** sont généralement nécessaires pour une guérison complète. Notez que le temps de guérison est fortement influencé par plusieurs facteurs : la gravité de la blessure, l'âge de la personne, la taille du ligament, les traitements reçus, etc.

La physiothérapie peut grandement vous aider à rééduquer l'articulation blessée si vous avez subi une entorse. Les traitements viseront d'abord la douleur et l'œdème, puis par la suite, la récupération de l'amplitude de l'articulation pour finir par l'équilibre et la conscience corporelle. Surtout, n'hésitez pas à venir me consulter, il me fera plaisir de vous conseiller !