



 **DJO**® IS NOW **enovis**™

Guide de l'utilisateur

GÉRER LES ENTORSES DE LA CHEVILLE

BLESSURES COURANTES DE LA CHEVILLE

ENTORSE AIGÜE DE LA CHEVILLE

Une entorse de la cheville se produit lorsque le pied se tord ou se retourne soudainement et force la cheville à sortir de sa position normale. En plus de la douleur, vous pouvez constater une inflammation, une ecchymose et une gêne supplémentaire lorsque vous essayez de mettre du poids sur votre pied.

Il existe plusieurs niveaux d'entorse de la cheville :



Entorse de grade I (légère)

- Léger étirement et déchirure microscopique des fibres du ligament.
- Sensibilité et inflammation légères autour de la cheville.



Entorse de grade II (modérée)

- Déchirure partielle du ligament
- Sensibilité et inflammation modérées autour de la cheville.
- Lorsque la cheville bouge de certaines façons, on observe un relâchement anormal de l'articulation de la cheville.



Entorse de grade III (grave)

- Déchirure complète du ligament
- Sensibilité et inflammation importantes autour de la cheville.
- Lorsque la cheville bouge de certaines façons, une instabilité importante apparaît.

INSTABILITÉ CHRONIQUE DE LA CHEVILLE

L'instabilité chronique de la cheville est généralement causée par des entorses multiples de la cheville.

Parmi les symptômes, citons :

- Douleur sur le côté latéral (externe) de la cheville
- Douleur persistante
- Difficulté à marcher
- Sensation que la cheville va "céder" (instabilité)
- Inflammation
- Raideur
- Sensibilité

Si vous présentez des signes ou des symptômes d'une blessure à la cheville, consultez immédiatement un médecin. En plus de l'examen physique de la cheville, de la fonction articulaire et de l'amplitude des mouvements, votre médecin peut demander des examens pour évaluer la gravité de la blessure, notamment des radiographies, une échographie ou une IRM.



GÉRER VOTRE ENTORSE DE LA CHEVILLE

Immédiatement après la blessure, cessez toute activité, surélevez votre cheville et appliquez une thérapie par le froid sur la zone concernée afin de réduire l'inflammation et la douleur. N'essayez pas de "jouer les durs" ou de boiter malgré la douleur, car cela pourrait entraîner des problèmes plus graves. La guérison d'une entorse de la cheville peut prendre de quelques jours à plusieurs semaines. Le traitement dépend de la gravité de la blessure. Vous pouvez utiliser des médicaments en vente

libre, comme des anti-inflammatoires, pour gérer votre douleur ; ne dépassez pas la dose recommandée.

Consultez votre médecin si :

- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre pied
- La douleur est forte, ne s'améliore pas ou s'aggrave
- L'inflammation et la sensibilité ne s'améliorent pas ou s'aggravent.

Pendant plusieurs jours après la blessure, suivez le traitement dit "RICE" :



Reposez-vous

Si la marche ou l'appui sur le pied est douloureux, évitez autant que possible de marcher. Reposez votre cheville et utilisez des béquilles pour supporter votre poids si vous devez vous déplacer.



Glace

Mettez de la glace sur votre cheville pendant 48 à 72 heures après la blessure pour aider à diminuer la douleur et l'inflammation ; appliquez de la glace ou une thérapie par le froid pendant 20 minutes à la fois toutes les deux ou trois heures.



Compression

Un bandage peut être appliqué autour de la cheville à l'endroit de l'entorse pour aider à réduire l'inflammation.



Élévation

Surélevez la cheville blessée au-dessus du niveau du cœur pendant au moins deux ou trois heures par jour, et pendant votre sommeil, au cours des 24 à 36 premières heures, afin de réduire l'inflammation et les ecchymoses.



PLANS DE TRAITEMENT DES ENTORSES DE LA CHEVILLE

La plupart des entorses de la cheville peuvent être traitées sans chirurgie. Même une déchirure ligamentaire complète peut guérir sans intervention chirurgicale si elle est immobilisée de manière appropriée.

Un programme en trois phases permet de traiter toutes les entorses de la cheville, qu'elles soient légères ou graves :

- **La phase 1** comprend le repos, la protection de la cheville et la diminution de l'inflammation.
- **La phase 2** comprend la restauration de l'amplitude des mouvements, de la force et de la souplesse.
- **La phase 3** comprend des exercices simples de la cheville afin de renforcer les ligaments et les muscles tout en travaillant sur l'amplitude des mouvements et la flexibilité. Vous pouvez reprendre progressivement des activités qui ne nécessitent pas de tourner ou de tordre la cheville. Lorsque vous serez prêt, vous pourrez reprendre les activités qui exigent des déplacements brusques et soudains (activités aux mouvements saccadés), comme le tennis, le basket-ball ou le football, souvent en portant une attelle.

Ce programme de traitement en trois phases peut ne prendre que deux semaines pour les entorses mineures, ou jusqu'à 12 semaines pour les blessures plus graves.

TRAITEMENT PAR LE FROID

La thérapie par le froid peut aider à gérer la douleur et à réduire l'inflammation. Nos unités de thérapie par le froid motorisées et nos dispositifs de compression associent les bienfaits thérapeutiques du froid à une compression contrôlée.



DonJoy® IceMan® CLEAR³

L'unité de thérapie par le froid IceMan® CLEAR³ aide à réduire la douleur et l'inflammation, accélérant ainsi la rééducation et la récupération. L'IceMan offre une thérapie par le froid prolongée pour répondre à diverses indications et protocoles, selon les instructions d'un professionnel de la santé.



Aircast® Ankle Cryo/Cuff™

Permet de réduire l'inflammation et la douleur de la cheville grâce à la compression et à la thérapie par le froid. La chevillère est conçue de manière anatomique pour épouser complètement la cheville et le refroidisseur détachable permet un traitement ininterrompu.

AVERTISSEMENT ! CES APPAREILS PEUVENT ÊTRE SUFFISAMMENT FROIDS POUR PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES. Veuillez lire et comprendre tous les avertissements et le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil. N'UTILISEZ PAS cet appareil sans une ordonnance et les instructions d'un médecin. Votre ordonnance doit indiquer la durée et la fréquence d'utilisation de l'appareil ainsi que la durée des pauses entre chaque utilisation.

ORTHÈSE

Que vous fassiez du sport ou que vous ayez besoin de quelque chose à porter au quotidien, une orthèse de cheville peut aider à stabiliser la cheville concernée et à prévenir toute nouvelle blessure. Consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute pour la prescription de ces produits.

GRADE I

La blessure n'implique qu'un léger étirement du ligament. Les patients sont généralement capables de poser le pied au sol immédiatement après la blessure.



GRADE II

La blessure implique une certaine déchirure des ligaments et le patient présente généralement une inflammation plus importante. Il peut généralement supporter un certain poids.



GRADE III

La blessure implique une déchirure complète d'un ou plusieurs ligaments. Une inflammation et une ecchymose importantes sont généralement présentes. Le patient présente une instabilité clinique et fonctionnelle.



INSTABILITÉ CHRONIQUE DE LA CHEVILLE (CAI)

Généralement causée par des entorses multiples de la cheville. Les symptômes comprennent la douleur, l'instabilité, l'inflammation et une certaine faiblesse de la cheville.



MAÎTRISEZ LA STABILITÉ.

La conception modulaire de la cheville ActyFoot™ permet à l'utilisateur de contrôler le niveau de stabilité de la cheville selon ses besoins.

Son étai latéral amovible offre une immobilisation et une protection accrues pour faciliter la récupération après une blessure ou pour plus d'assurance pendant l'activité.

Sans l'étai, le système de sangles unique offre un soutien suffisant pour les activités sportives et quotidiennes tout en permettant une plus grande liberté de mouvement.

Caractéristiques et avantages :

NEW

- **Renfort latéral semi-rigide amovible**

Permet d'apporter un soutien et une protection supplémentaires en limitant l'inversion de la cheville (torsion latérale). Peut être retiré au fur et à mesure que le patient progresse dans sa rééducation.

- **Sangle transversale**

Sangle diagonale non élastique qui contribue à stabiliser la cheville et à prévenir la supination du pied.

- **Sangle avant-pied**

Permet au porteur d'ajuster le niveau de compression selon ses besoins.

- **Sangle de mollet**

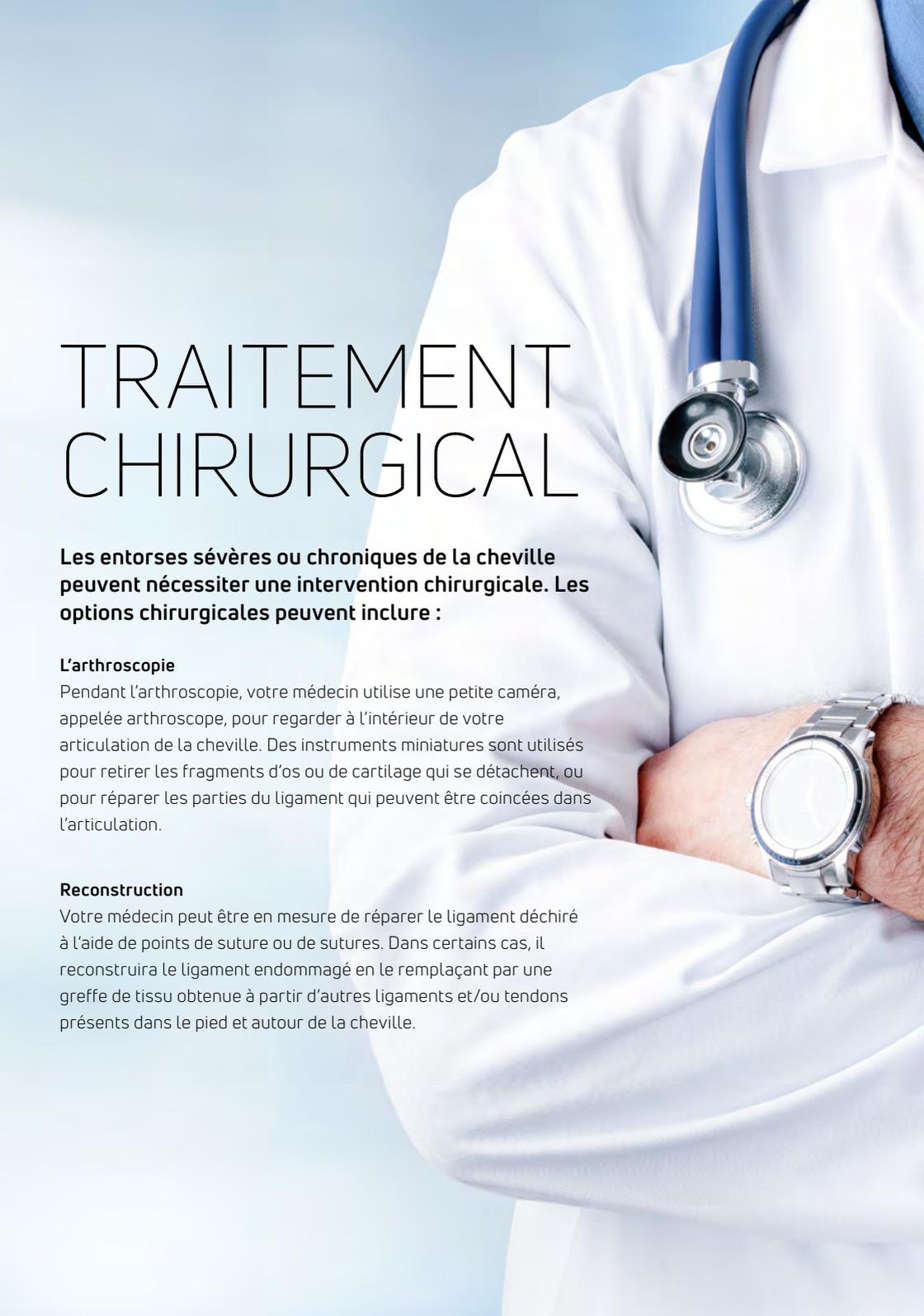
Sangle réglable avec des sections élastiques et non élastiques offrant une stabilité supplémentaire à l'articulation de la cheville.

- **Plaque de pied semi-rigide**

Améliore le contrôle de la cheville pour aider à prévenir l'inversion à la réception.

Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant de l'utiliser.





TRAITEMENT CHIRURGICAL

Les entorses sévères ou chroniques de la cheville peuvent nécessiter une intervention chirurgicale. Les options chirurgicales peuvent inclure :

L'arthroscopie

Pendant l'arthroscopie, votre médecin utilise une petite caméra, appelée arthroscope, pour regarder à l'intérieur de votre articulation de la cheville. Des instruments miniatures sont utilisés pour retirer les fragments d'os ou de cartilage qui se détachent, ou pour réparer les parties du ligament qui peuvent être coincées dans l'articulation.

Reconstruction

Votre médecin peut être en mesure de réparer le ligament déchiré à l'aide de points de suture ou de sutures. Dans certains cas, il reconstruira le ligament endommagé en le remplaçant par une greffe de tissu obtenue à partir d'autres ligaments et/ou tendons présents dans le pied et autour de la cheville.

EXERCICES DE LA CHEVILLE

L'exercice est une partie importante du processus de rééducation. Votre médecin ou votre physiothérapeute vous proposera des exercices spécifiques pour vous aider à retrouver force, souplesse et amplitude de mouvement.



Immobiliser (1er - 7e jour)
ActyFoot™ avec maintien latéral

Exercice 1	Répétitions	Description
	5 répétitions dans chaque direction, 3 fois par jour	Asseyez-vous confortablement et étirez la jambe blessée. Vous pouvez également étirer ou plier la jambe bien portante. Fléchissez lentement le pied blessé vers le haut, puis étirez-le lentement vers le bas. Maintenez chaque position pendant 10 secondes à la fois.
Exercice 2	Répétitions	Description
	3 fois par jour	Allongez-vous sur le dos et maintenez le pied blessé à un angle de 90°. Déplacez lentement la jambe blessée en l'air comme si vous faisiez du vélo. Faites le mouvement pendant 15 secondes, faites une pause d'environ 10 secondes, puis répétez le mouvement dans l'autre sens.

Stabiliser " (8e - 28e jour)
ActyFoot™ avec maintien latéral

Exercice 1	Répétitions	Description
	15 répétitions avec des pauses, 2 fois par jour	Tenez-vous debout à largeur de hanches, les jambes inférieures parallèles l'une à l'autre. Tenez-vous à un objet solide pour vous stabiliser. Déplacez votre poids sur votre pied en bonne santé. Fléchissez légèrement les genoux sans vous mettre en position de flexion. Maintenez cette position pendant environ 3 secondes avant de vous redresser.

Exercice 2	Répétitions	Description
	15 répétitions avec des pauses, 2 fois par jour	Entraînement à la marche d'escalier : Vers le haut : Placez le pied blessé sur la marche du dessus et amenez lentement tout le poids de votre corps vers l'avant. Vers le bas : Placez le pied blessé sur la marche du dessous et ramenez lentement tout le poids de votre corps vers l'avant et sur le pied, en pliant le genou. Tenez-vous toujours bien lorsque vous vous tenez sur votre pied blessé !

Exercice 3	Répétitions	Description
	2 fois par jour 10 répétitions par côté	Asseyez-vous sur le sol et étendez votre jambe blessée. Pliez votre jambe en bonne santé vers votre torse. Avec les orteils tendus, appuyez statiquement l'extérieur de votre pied contre un objet solide (par exemple, contre un mur ou un cadre de porte). Faites ensuite de même avec l'intérieur du pied. Maintenez chaque position pendant 3 secondes à la fois.

Mobiliser (à partir du 29ème jour)
ActyFoot sans maintien latéral

Exercice 1	Répétitions	Description
	10 répétitions avec pauses, 2 fois par jour	Tenez-vous à un objet solide et faites un pas de côté sur une serviette pliée, de sorte que la jambe concernée se trouve sur un sol légèrement instable. Déplacez le poids de votre corps sur la jambe blessée et accroupissez-vous. Veillez à éviter les mouvements d'évitement et déplacez-vous lentement. Pour augmenter le degré de difficulté, vous pouvez tourner la tête sur le côté, augmenter la distance entre vos jambes, fermer les yeux, choisir des surfaces différentes ou faire l'exercice en vous tenant sur la pointe des pieds.

Exercice 2	Répétitions	Description
	10 fois par jour	Placez un objet que vous pouvez saisir avec vos pieds (par exemple une serviette) sur le sol devant vous. Mettez votre poids sur votre pied en bonne santé et tenez-vous debout sur votre jambe. Essayez de saisir l'objet avec les orteils du pied blessé, puis pliez la jambe. Bougez maintenant votre jambe de haut en bas. Vous pouvez ensuite changer votre jambe debout et saisir l'objet avec votre pied en bonne santé.

Exercice 3	Répétitions	Description
	10 répétitions, 2 fois par jour	Allongez-vous avec le dos sur un tapis et pliez vos pieds vers le haut avec la charge sur votre talon. Poussez vos fesses vers le haut, en gardant les pieds droits.

Asia Pacific

1905, Tower 2, Grand Central Plaza
Shatin
HONG KONG
T: 852 31051415
E: marketing.ap@djoglobal.com

Australia – New Zealand

ANZ Asia
PO Box 6057
Frenchs Forest DC
NSW 2086
AUSTRALIA
T: 1300 66 77 30
E: customerservice.au@djoglobal.com

Benelux

Kleinhoefstraat 5, bus 39
Geel 2440
BELGIUM
T: +32 (0)14 248090
E: orders.bx@djoglobal.com

Canada

6485 Kennedy Rd
Mississauga
Ontario, L5T2W4
CANADA
T: 1-866-866-5031
E: canada.orders@djoglobal.com

China

A312 SOHO ZhongShan Plaza
1055 W. ZhongShan Rd
Shanghai, 200051
CHINA
T: (8621) 6031 9989
E: information_china@djoglobal.com

France

3 rue de Bethar
Centre Européen de Frêt
64990 Mouguerre
FRANCE
T: +33 (0)5 59 52 86 90
E: sce.cial@djoglobal.com

Germany

Bötzingler Straße 90
79111 Freiburg
GERMANY
T: +49 (0) 180 1 676 333
E: kundenservice@djoglobal.de

Italy

Via Leonardo da Vinci 97
Trezzaano sul Naviglio
Milan 20090
ITALY
T: +39 02 835 98001
E: vendite@djoglobal.com

Nordic

Murmansgatan 126
212 25 Malmö
SWEDEN
T: +46 40 39 40 00
E: info.nordic@djoglobal.com

South Africa

Unit 6, 2 on London, 2 London Circle
BrackenGate Business Park
Brackenfell, 7560
SOUTH AFRICA
T: +27 (0) 21 276 2968
E: info.southafrica@djoglobal.com

Spain

Av.Cornella 144. 1-4
08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona
SPAIN
T: +34 93 480 32 02
E: ventas@djoglobal.com

UK & Ireland

1a Guildford Business Park
Guildford, Surrey
GU2 8XG
UK
T: +44 (0)1483 459 659
E: ukorders@djoglobal.com

USA

2900 Lake Vista Drive
Lewisville
TX 75067
U.S.A.
T: 760 727 1280
E: customercare@djoglobal.com



Enovis
1a Guildford Business Park, Guildford, Surrey, GU2 8XG, UNITED KINGDOM

djoglobal.eu

Copyright © 2022 DJO, LLC, a subsidiary of Enovis Corporation
MKT-000-00011783-FR - Rev A

Individual results may vary. Neither Enovis, DJO, LLC or any of their subsidiaries dispense medical advice. The contents of this document do not constitute medical, legal, or any other type of professional advice. Rather, please consult your healthcare professional for information on the courses of treatment, if any, which may be appropriate for you