

LES ENTORSES

Symptôme:
Douleur aigüe post-traumatique

On distingue:
Entorse de la cheville
Entorse du genou
Entorse du poignet
Entorse cervicale

Identification RED FLAG

OUI

NON

Suite à :

- Traumatisme aigu
- Coup porté à l'articulation
- Fragilité ligamentaire

Recherche critères OTTAWA Partiel:
<18 ans et >55 ans
Incapacité de se mettre en appui
immédiatement après le traumatisme et
dans la pharmacie (impossibilité de faire
4 pas)
Douleurs à l'autopalpation

NON

OUI

Aucun critère Ottawa

Au moins un critère Ottawa

Medecin
Radiologie

GREC

Glace à appliquer 4 fois par jour pd 10
minutes pd 3 jours en protégeant la peau
(Coussin thermique/poche de froid)
Repos en décharge du membre lésé
Élévation du membre lésé, en position
assise ou allongée
Compression par un bandage anti-
œdémateux

En association avec un traitement
antalgique si nécessaire:

- paracétamol
- AINS per os
- AINS voie cutanée

Immobilisation de l'articulation pendant 2
à 3 jours si nécessaire
Réalisation d'un strapping

Approches complémentaires possibles:

Homéopathie
Aromathérapie
Spécialités OTC
Kinésithérapie...

Orientation Médecin/Urgence

- Persistance des symptômes
> 5 jours
- Récurrence des symptômes
- Forte douleur
- Œdème important qui ne
réduit pas
- Hématome

Les complications sont rares à court terme :

Complications thromboemboliques, iatrogènes (cutanées, liées au strapping), ou survenue d'une algodystrophie.

À long terme, il s'agit d'instabilité chronique, ou des conséquences de lésions ostéocondrales

LES ENTORSES

Un conseil multi-dimensionnel

Orthèses d'immobilisation

Chevillière classique

Chevillière renforcée

Botte de marche

Gamme Blanche

Strapping

K-Tape

Bandes cohésives

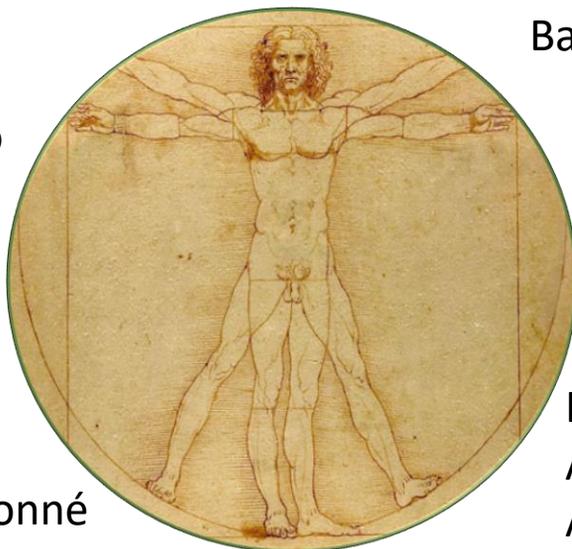
Spécialités Hors Ordonnances

Paracétamol

AINS

AINS Gel

Gel Formule Phyto



Poches de froid

Bombe de froid

Cannes anglaises

Aromathérapie

HE Gauthérie

HE Hélichrise

HE Eucalyptus citronné

HE Lentisque pistachier

HE Laurier noble

HE Menthe poivrée

HV Arnica ...

Homéopathie

Arnica 15CH

Apis mellifica 9-15CH

Ruta graveolens 9 CH

Bryonia 9CH

Arnica montana TM gel ..

Gemmothérapie

Ribes nigrum (Cassis)

Parthenocissus tricuspidata (Vigne vierge)

...

Prise en charge Pluriprofessionnelle

Pharmacien, Médecin, Kinésithérapeute, Radiologue,

Diététicien, Educateur sportif...

Sources:

Vidal reco 2023. G. Stiell, médecin urgentiste canadien (1993, ankle rules ; 1996, knee rules).

« Rééducation de l'entorse externe de la cheville », Recommandations pour la pratique clinique, HAS,

2000. F. Couic Marignier, Boostez vos performances au naturel, 2014. Fiche CEDH Traumatologie 2023,