ISO-info

MARS 2017

VOUS AVEZ UNE ENTORSE :
QUE FAIRE POUR BIEN RÉCUPÉRER ?

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Vous marchez sur le trottoir, glissez sur une plaque de glace et tordez votre cheville. Ça fait mal, ça enfle et il y a peut-être une ecchymose qui fait son apparition du côté interne ou externe de votre cheville. Vous avez probablement une entorse de cheville. Que faire maintenant ?

L'entorse, foulure, déchirure est la nature de la lésion la plus fréquente pour les dossiers TMS en 2015 avec 18 073 cas (81,2 %). Cette nature est de type TMS dans 58,1 % des dossiers ouverts et acceptés en 2015[1].

UNE PRISE EN CHARGE PRÉCOCE EST UN FACTEUR IMPORTANT DANS LA GESTION DES TMS.

CE MOIS-CI…

Prévention p.1

Réadaptation p.2

TMS EN ENTREPRISE p.3



LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES DIRECTEMENT EN ENTREPRISE ET EN CLINIQUE POUR LA PRÉVENTION ET RÉADAPTATION DES BLESSURES.

PRÉVENTION

Afin d'éviter un tel événement, voici quelques conseils :

- Portez des chaussures adéquates pour l'activité que vous allez pratiquer. Par exemple, si vous avez à marcher à l'extérieur l'hiver au travail dans des zones glacées, pensez à utiliser des crampons.

- Échauffez-vous avant de débuter une activité en faisant des mouvements semblables à ceux qui seront faits ou débutez plus tranquillement et augmentez graduellement l'intensité. Par exemple, une marche rapide en allant à votre poste de travail pourrait produire l'effet escompté.

- Effectuez des exercices d'équilibre si vous en avez besoin, par exemple suite à une ancienne entorse.

Phase aigüe

C'est dès cette phase que vous devriez consulter un professionnel de la santé afin d'assurer une guérison optimale et pour être certain qu'il ne s'agisse pas d'une blessure plus grave telle qu'une fracture.

Pendant les premiers jours, appliquez le principe GREC : glace, repos (mouvement contrôlé), élévation et compression.

Glace : Appliquez la glace pendant des périodes de 10-15 minutes plusieurs fois par jour.

Repos : Bougez votre cheville et mettez du poids selon votre tolérance. Il est important de bouger autant que vous pouvez, mais dans les limites qui ne font pas augmenter votre douleur. Pendant les premiers jours, il pourrait s'agir de faire de petits ronds avec votre cheville et peut-être de mettre 5% de votre poids sur votre pied blessé lorsque vous marchez avec des béquilles.

Élévation : Mettez le membre blessé le plus haut possible par rapport à votre cœur le plus souvent possible. Vous pourriez par exemple mettre la cheville blessée sur une autre chaise plutôt que par terre lorsque vous êtes assis.

Compression : Le but de la compression est de limiter l'œdème. Assurez-vous que la compression ne coupe pas la circulation sanguine. Pour ce faire, pincez l'ongle de votre orteil jusqu'à ce qu'il soit blanc et comptez combien de secondes il prend pour redevenir rouge quand vous le relâchez. Ce temps ne devrait pas être plus long après que vous ayez appliqué la compression.

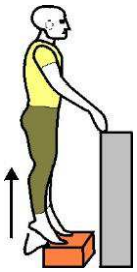
Et pour la suite ?

Après la première semaine, l'enflure devrait diminuer et vous devriez être en mesure de mettre de plus en plus de poids sur votre pied, mais à quoi devriez-vous vous attendre pour la suite ?

Amplitude articulaire : À cause de l'œdème, de l'inflammation, de la douleur et de la diminution de vos activités physiques, votre cheville aura probablement moins de mouvement, même après la phase aigüe.

Force : En plus d'avoir blessé un ou plusieurs ligaments, il est probable que certains muscles aient été atteints. De plus, à cause de la douleur, certains muscles pourraient être inhibés. Il faudra probablement travailler votre force musculaire dans le but que vous puissiez vous protéger des récidives par vos muscles.

Équilibre : Lors d'une entorse, le ligament blessé est allongé et demeurera allongé. Comme les ligaments servent de récepteurs, vous pouvez vous attendre à une diminution de votre équilibre du côté blessé qui augmentera vos risques de vous blesser à la même cheville de nouveau. Des exercices de proprioception pourront diminuer ces risques.



Source : Physigraphe

CONCLUSION

Pour connaître les exercices adaptés à votre blessure et à votre phase de guérison, consultez un physiothérapeute. Ses traitements pourront également réduire le temps de guérison pour que vous puissiez retourner à l'action le plus rapidement possible.

Cet article a été rédigé par :

Laurence Théorêt,
Physiothérapeute milieu de travail pour ISO-Santé (www.isosante.com).

1- COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST). Statistiques sur les lésions attribuables aux TMS en milieu de travail 2012-2015. Québec : CNESST.

EROGONOMIE & FORMATION EN ENTREPRISE *

PRISE EN CHARGE DES TMS

- Analyse de postes
- Formation des travailleurs
- Formation des superviseurs
- Programme de prévention
- Traitement des blessures



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUÉBEC
1-888-572-1190