

HIELORA

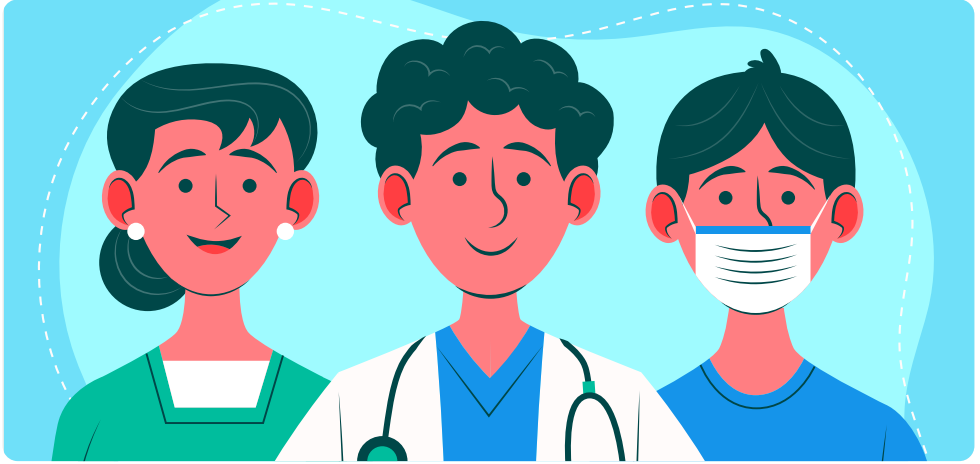
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

HÔPITAUX DE NIVELLES ET TUBIZE

ENTORSE DE CHEVILLE URGENCES



PETITS CONSEILS POUR MIEUX GUÉRIR



ENTORSE DE LA CHEVILLE

Vous vous êtes présenté aux urgences et le diagnostic d'**entorse de la cheville** a été retenu.

Il s'agit d'une élongation ligamentaire pouvant aller jusqu'à la rupture partielle voir complète d'un ou plusieurs ligaments de la cheville.

Le traitement principal de la phase aiguë consiste au **repos**, à appliquer de la **glace** et à surélever le membre stabilisé.

Pour gérer votre douleur, vous pouvez prendre du paracétamol ou un autre médicament sur les recommandations du médecin urgentiste.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il n'est pas recommandé de laisser la cheville au repos trop longtemps.

Dès que possible et en fonction de votre douleur, un appui partiel ou total sur la cheville, associé à une attelle de soutien est encouragé.

PLÂTRE SEMI-RIGIDE

Si vous êtes porteur d'un plâtre semirigide, il s'agit d'un moyen de stabilisation de la cheville **dynamique**, c'est-à-dire que vous pouvez marcher avec le plâtre.

PLUSIEURS CONSEILS

1. Bouger les orteils régulièrement
2. Marcher raisonnablement en fonction de la douleur, avec une chaussure fermée
3. Surélever la jambe le plus souvent possible
4. Appliquer de la glace 3x/j sur le plâtre
5. Éviter de mouiller le plâtre.



Attention : il est interdit par la loi de conduire un véhicule avec une cheville immobilisée.

CONTACTS

HÔPITAL DE NIVELLES

+32 (0) 67 88 53 00

HÔPITAL DE TUBIZE

+32 (0) 2 391 01 58

Ce tryptique a été réalisé en collaboration avec les équipes des urgences et du service d'orthopédie des hôpitaux de Nivelles et Tubize.

INFOS PRATIQUES



Hôpital de Nivelles

Rue Samiette, 1
1400 Nivelles

Hôpital de Tubize

Avenue de Scandiano, 8
1480 Tubize



Prise de rendez-vous

067 88 52 11

Prise de rendez-vous

067 88 52 11

URGENCES

Référence / septembre 2024



Facebook
CHU Helora - Nivelles & Tubize



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

