

Entorse : conseils de sortie

Introduction

Une entorse correspond à l'étirement ou la déchirure des ligaments d'une articulation, souvent de la cheville ou du poignet.

Soins à domicile

- Repos : évitez de forcer l'articulation lésée.
- Glace : appliquez-la plusieurs fois par jour 15-20 minutes pour réduire l'œdème.
- Compression : bandez l'articulation pour limiter le gonflement.
- Élévation : surélevez la partie blessée pour réduire l'œdème.

Signes d'alerte

- Douleur intense et persistante
- Incapacité à bouger l'articulation
- Gonflement important ou déformation

Consultez un médecin si ces signes apparaissent.

Recommandations complémentaires

Reprenez progressivement l'activité avec rééducation.