

# Cas pratique



## ENTORSES DE LA CHEVILLE



Hippocratus



# GÉNÉRALITÉS

L'entorse de la cheville est une **lésion traumatique** d'un ou plusieurs ligaments de l'articulation de la cheville. L'entorse est au minimum un **étirement avec déchirure minime**, et au maximum une déchirure complète du ligament.

## Quel ligament ?

Le ligament collatéral latéral est celui qui assure la stabilité de la cheville, côté externe. Il est composé de plusieurs faisceaux, dont le **ligament talo-fibulaire antérieur**.

C'est ce ligament qui est, dans 80% des cas, traumatisé dans les entorses de la cheville.

Jusque dans les années 80, on considérait qu'une entorse devait être plâtrée pendant trois semaines, comme une fracture, pour que le ligament déchiré puisse tranquillement cicatriser.

On s'est rendu compte que trois semaines d'immobilisation entraînaient deux mois de rééducation, voire plus. Non pas du fait de l'entorse, mais du fait de l'immobilisation.

Le remède était donc parfois pire que le mal. L'attitude actuelle est de laisser marcher, tout en sécurisant la cheville avec une attelle de marche.



Le recours au médecin est évidemment important pour le diagnostic, car certaines entorses peuvent être graves.

Par exemple, si plusieurs ligaments sont touchés, ou si le **ligament tibio-fibulaire**, qui assure la solidité de la liaison **fibula** (péroné) et **tibia**.

Ce dernier cas nécessite une chirurgie.





## En pratique

Dans l'immense majorité des cas, il s'agira d'une entorse de faible ou moyenne gravité concernant le **ligament talo-fibulaire antérieur**, autrefois nommé ligament latéral externe.

Le client aura vu son médecin, ou un professionnel de santé, ce qui aura permis d'éliminer une entorse grave.

## Questions à poser

« Vous avez vu un médecin ? »

Si ce n'est pas le cas, sans trop insister, vous auriez intérêt à dire que, si la cheville est très enflée, il vaut mieux consulter.

« De quand date votre entorse ? »

Normalement, au bout de **deux à trois semaines**, la douleur doit avoir complètement disparu ou nettement diminué.

Si ce n'est pas le cas, il faut consulter (radio + échographie)

# Conseils

Les conseils que l'on peut donner :

- Marcher, mais modérément.
- Ne pas courir, attendre que la cheville soit complètement rétablie pour reprendre une activité sportive (un mois pour une entorse de faible gravité).





# Produits naturels

Au cours des 3 jours qui suivent le traumatisme, le traitement de l'entorse repose sur le **principe GREC** (**glace, repos, compression, élévation**), comme pour le claquage.

Tout application de chaleur, et tout massage en phase aigüe, sont formellement proscrits, risquant d'aggraver les lésions.

Le froid est **anti-inflammatoire, antidouleur, vasoconstricteur**.

Appliquer une poche de glace, ou un patch réfrigéré, entourée d'un linge, afin d'éviter le contact direct avec la peau (risque de brûlures). Le froid, soulage la douleur, réduit l'inflammation, diminue l'enflure et peut éventuellement diminuer les saignements s'il y a eu déchirure des ligaments.

Si la douleur est importante, il convient de reposer le membre blessé, mais **pas plus de 48 à 72 heures**, au-delà, reprendre une activité physique modérée (si possible, adapter suivant gravité).

Envelopper la région atteinte d'un **bandage élastique**, afin de réduire enflure et ecchymoses et de soutenir ligaments blessés. **Surtout ne pas serrer trop fort** ; mettre une chevillière (attelle de marche) pendant 10 jours à trois semaines, afin de sécuriser la reprise de la marche en permettant au ligament de bien cicatriser.

Maintenir le **membre blessé en position surélevée**, afin de favoriser le retour veineux, et limiter l'inflammation autour de la zone blessée



N'hésitez pas à conseiller Arnica en gel, en crème en application 2 à 3 fois par jour.

- On pourrait également conseiller (pour un adulte) : une application d'un mélange d'huiles essentielles à visée antalgique, anti-inflammatoire et anti-hématome.
  - Le réflexe rapide, l'[Immortelle](#) ou [Helichryse italienne](#) (*Helichrysum italicum*) :

2 gouttes d'HE d'Helichryse pure sur l'entorse, deux à trois fois, de suite après traumatisme, toutes les 30 minutes, puis 1 à 2 fois par jour dans 2 gouttes d'une huile végétale, pendant 5 jours.

Si la douleur est intense, on peut compléter par l'application ponctuelle d'une goutte d'huile essentielle de [Menthe poivrée](#) (*Mentha piperata*) (effet [antalgique](#) du menthol).

- Synergie complète ;

HE [Helichryse italienne](#) (*Helichrysum italicum*) 1 goutte

HE [Eucalyptus citronné](#) (*Eucalyptus citriodora*) 1 goutte

HE [Lavande officinale](#) (*Lavandula angustifolia*) 1 goutte

HE [Menthe poivrée](#) (*Mentha piperata*) 1 goutte

Macérat huileux [Arnica](#) 20 gouttes

Appliquez délicatement sur la zone douloureuse, 2 fois par jour pendant 5 jours.



## Explications :

Cette synergie associe l'effet « anti-hématome », fluidifiant de l'[Helichryse](#), l'action anti-inflammatoire de l'[Eucalyptus citronné](#), et les propriétés antalgiques de la Lavande officinale et de la [Menthe poivrée](#).

- On pourrait penser également à une plante aux propriétés anti-inflammatoire et source de polyphénols : le curcuma



Le [Curcuma \(Curcuma Longa\)](#) :

- Exemple de conseil : pour 1 comprimé
- Extrait standardisé de Curcuma à 570 mg (titré à 95% curcumine)

[Poivre noir](#) 10 mg (titré à 95% pipérine)

- Prendre [1 comprimé 1 à 3 fois par jour au repas](#). Cure de 20 jours.
- Peut se prendre aussi [ponctuellement](#) sur quelques jours.
- Attendre [2 à 3 jours](#) avant de commencer la prise de Curcuma (pour respecter l'inflammation physiologique)



## Explications :

**Circuma (Curcuma longa)** famille Zingiberaceae-rhizome

- principes actifs anti-inflammatoires (curcumine surtout)
- protège contre stress oxydatif
- l'association avec une petite quantité de **poivre** (*Piper nigrum*) augmente son absorption
- ne pas utiliser en cas d'obstruction des voies biliaires, calculs biliaires
- Déconseillé femme enceintes et allaitante
- En cas de sensibilité estomac ou digestive, notamment aux épices(poivre), commencer par de petites doses et prendre milieu ou fin repas

On peut conseiller également le curcuma comme un aliment santé (source de polyphénols antioxydants) dans la cuisine de tous les jours (avec huile olive et petite quantité de poivre).

## Conseils associés :

On peut aussi proposer une **alimentation équilibrée en protéines animales et végétales**, afin de favoriser le processus de **réparation tissulaire**.

## Mais on peut aussi penser à la micronutrition :

On pourrait conseiller la prise d'un complément, à base d'extraits de raisin, de grenade, de mûre... source de polyphénols, pendant 1 à 3 mois.

Le **resvératrol** du raisin est un **anti-oxydant puissant** doté de propriétés **anti-inflammatoires**, qui va aider à moduler l'inflammation, et l'amener vers la résolution en temps voulu.

Une prise de compléments d'**Omega 3** (huiles de poissons gras apportant environ 600 mg EPA + 260 mg DHA) peut participer à la **RÉSOLUTION DE L'INFLAMMATION MUSCULAIRE**, et à la **RÉPARATION TISSULAIRE**, dans ce cas associer sur 1 à 3 mois la prise de polyphénols et la prise d'oméga 3.



## Les homéopathes conseillent :

Prendre immédiatement Arnica 5 CH, prendre 3 granules toutes les heures, et espacer dès amélioration ; conservez 3 granules 3 fois par jour jusqu'à complète résolution.



# Rappels

## Helichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

- Anti-ecchymotique (bétadiones)
- Anti-hématome (bétadiones)
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Légèrement anticoagulante
- Anti-âge

### Contre-indication :

Neurotoxique (cétones), la voie interne est à éviter.

Interdite chez la femme enceinte et l'enfant.

Éviter chez les patients sous anticoagulants.

Pas d'usage prolongé.



## Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antispasmodique
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques

### Contre-indication :

Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant.

## Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédative
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale

### Contre-indication :

Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.

Respecter les dosages chez l'enfant.

Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits



## Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant desmuscles lisses intestinaux
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives,
- facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale.

### Contre-indication :

Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.

Neurotoxique à hautes doses.

Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.

Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.

Allergies possibles.

## Macérat huileux *Arnica*

Anti-inflammatoire puissant et antalgique.