

# Entorse de la cheville

## Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments.

A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

### Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

### Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.

La cheville est l'articulation dans laquelle les os de la jambe et du pied se rejoignent. Ces os sont maintenus en place par des ligaments.

Une entorse a lieu lorsque les ligaments sont soudainement étirés ou déchirés.

### Signes

- Douleur ou sensibilité
- Gonflement
- Contusion
- Incapacité à bouger correctement la cheville

### Vos soins

Il est possible que votre médecin vous demande de :

- Passer une radio (rayons X).
- Porter une attelle ou un bandage pour soutenir la cheville blessée.
- Prendre des médicaments antidouleurs en vente libre.
- Garder votre pied surélevé au-dessus du niveau du cœur pendant les deux premiers jours. Cela réduira le gonflement et la douleur.
- Mettre de la glace sur la cheville blessée pendant 15 à 20 minutes, toutes les heures pendant 1 à 2 jours. Mettez de la glace dans un sac en plastique et placez une serviette entre le sac de glace et votre peau.

- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

### **Call your doctor right away if your:**

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Éviter de mettre du poids sur votre pied aussi longtemps que votre médecin vous le dit. Commencez à mettre progressivement du poids sur la cheville blessée lorsque vous pouvez le supporter.
- Utiliser des béquilles ou une canne jusqu'à ce que vous puissiez vous tenir debout sur votre cheville sans douleur.

### **Appelez immédiatement votre médecin si :**

- la contusion, le gonflement ou la douleur empirent
- les orteils qui se trouvent du côté de la blessure sont froids lorsque vous les touchez, engourdis ou bleus

**Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**