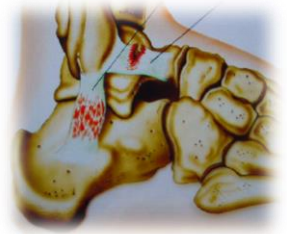


Entorse du ligament externe de la cheville

Le montage ainsi que son but:

- Lors d'une douleur de la face externe de la cheville (après une chute en torsion). Il faut stabiliser la cheville (recréer le rôle du ligament lésé).



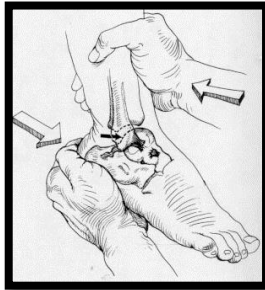
Les techniques utilisées servent à:

1. Stabiliser le ligament externe
2. éviter le tiroir antérieur (glissement en avant du talus)
3. éviter le varus du calcanéum (sens de l'entorse)
4. stabiliser la fibula (péroné)

1



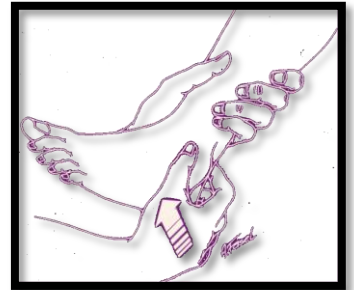
2



3



4

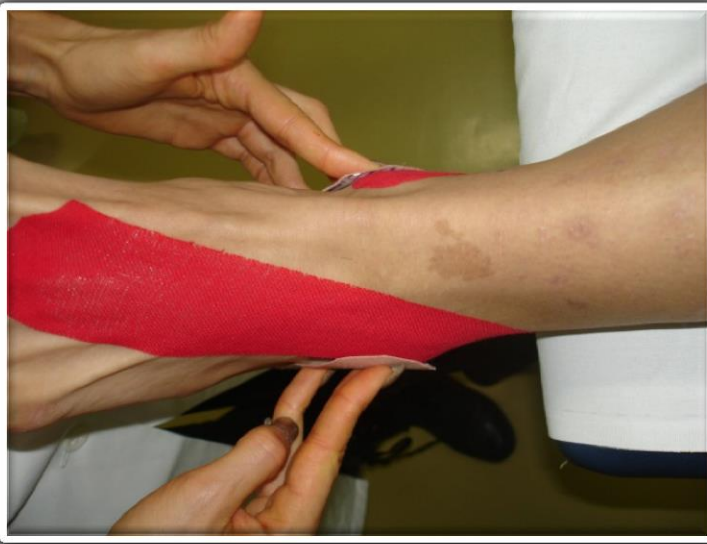


Les indications les plus fréquentes:

- football, basket...

L'anatomie qu'il faut maîtriser: connaître le mécanisme de la cheville ainsi que trajet et le rôle du ligament.





But:

Éviter que le pied aille dans le sens de l'entorse pour ne pas tirer sur le ligament lésé.

Technique ligamentaire:

Une bande part de la malléole interne, passe sans tension derrière le tendon d'achille puis est tendu au maximum (100%) en direction du dos du pied (pied relevé).



But:

Éviter le tiroir antérieur du talus (le talus va en avant car le ligament lésé ne peut plus le retenir).

Technique de correction:

On entoure le calcaneum et le talus avec une tension a environ 70%.

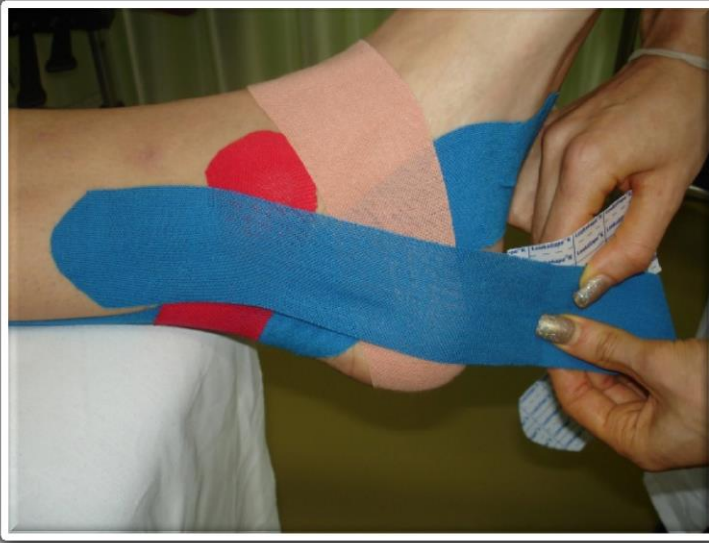


But:

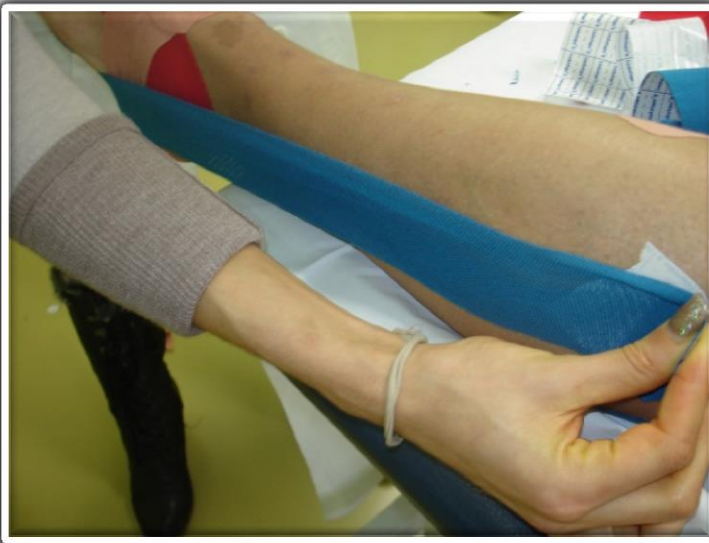
Éviter le varus du calcaneum (talon qui va en dedans).

Matériel:

On mesure une bande de chaque côté des malléoles.



Technique ligamentaire:
Il faut partir au-dessus de la malléole interne vers le calcaneum sans mettre aucune tension sur la bande.



Par contre du côté externe il faut tirer au maximum sur la bande, que l'on fixe sans tension sous la tête de la fibula.



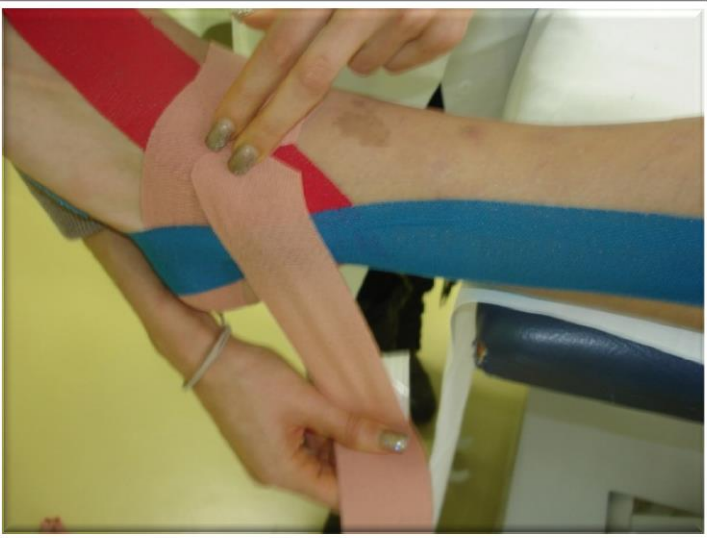
Avec la main supérieure, il faut bien maintenir la bande et ramener à l'aide de l'autre main le pied en varus pour retendre au maximum la bande afin d'augmenter le rappel élastique dans le sens de la correction.



Pour bien traiter mécaniquement les conséquences de l'entorse, il faut bloquer en arrière la malléole externe et ramener la tête de la fibula en avant.

Matériel:

Mesurer une bande qui va de la malléole externe vers le milieu de la jambe.



Technique de correction:

On tire sur la bande pour corriger/maintenir la malléole externe en arrière (tension 70%-80%).



Il faut passer derrière le tendon d'Achille (pied relevé au maximum) et garder la tension sur la bande jusque sur la crête tibiale.



Puis, sans tension, il faut poser l'extrémité de la bande vers la tête de la fibula.



Au besoin, il est possible de renforcer la stabilisation de la cheville en utilisant du tape rigide le long du trajet du ligament lésé (c'est un **technique combinée**).