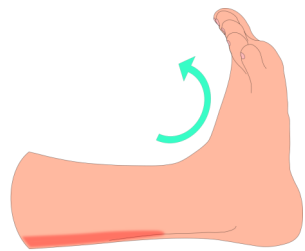
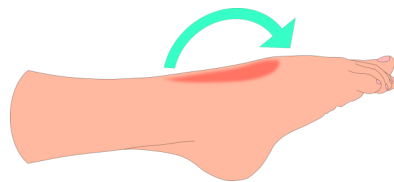


DANS UN PREMIER TEMPS, ON MOBILISE

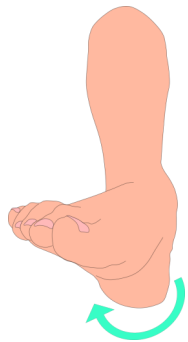
La cheville



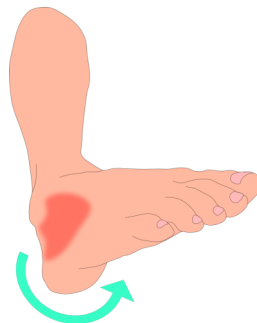
Flexion



Extension

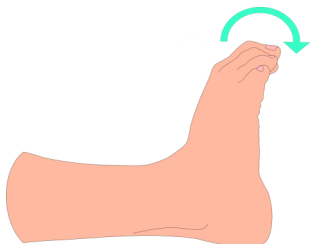


Valgus

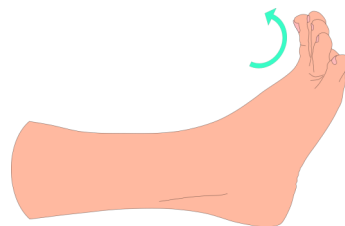


Varus

Les orteils



Flexion des orteils



Extension des orteils

PUIS, PROGRESSIVEMENT, ON ÉTIRE POUR COMPLÉTER

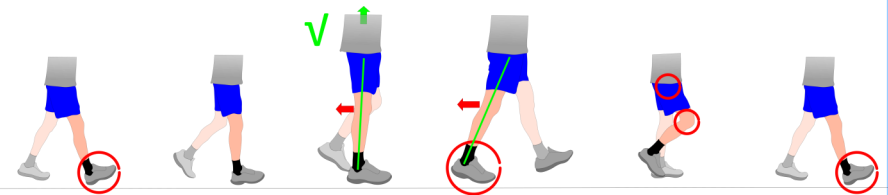
Les muscles :



L'articulation :



LA RÉCUPÉRATION DE LA MARCHÉ



- Il faut **attaquer** le sol avec le **talon**, **contrôler** son genou lors de la phase d'appui et terminer avec la **pointe du pied**.
- L'utilisation de l'**attelle** et d'une ou deux **béquilles** vous permet de ménager la cheville et retrouver un **schéma de marche sans boiterie**. Le **sevrage** se fera progressivement, lorsque :
 - ⇒ La douleur le permettra,
 - ⇒ Le **déroulement** du pas sera acquis.
- Une béquille se porte du côté opposé à l'entorse.

LA REPRISE DES ACTIVITÉS

- Dans un premier temps : **Vélo d'appartement** ou de **rééducation** pour ne pas risquer un appui douloureux en cas de déséquilibre.
- Dans un second temps : lorsque la cheville est mobile et indolore, la reprise progressive de la course et des activités sportives est envisagée.