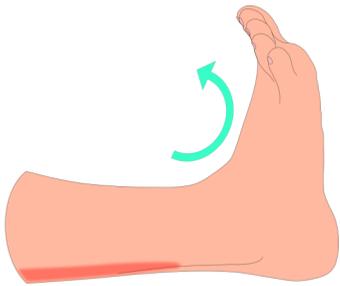


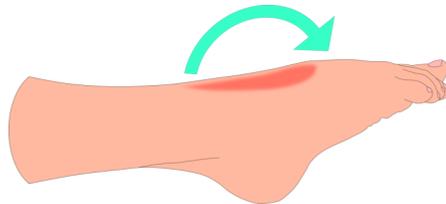
CENTRE VALMY – AUTO-RÉÉDUCATION - RÉCUPÉRATION DES MOBILITÉS DE LA CHEVILLE

DANS UN PREMIER TEMPS, ON MOBILISE

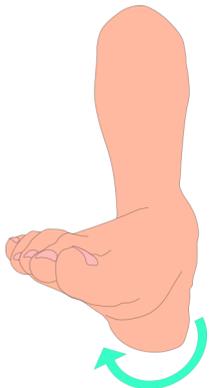
La cheville



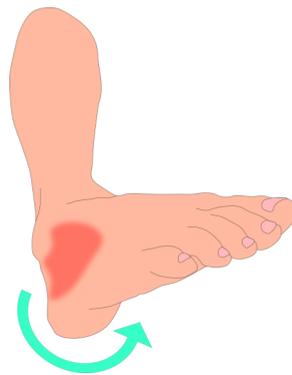
Flexion



Extension

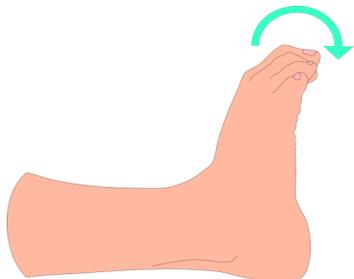


Valgus

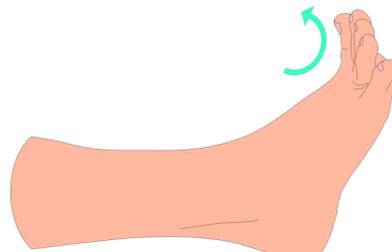


Varus

Les orteils



Flexion des orteils



Extension des orteils

PUIS, PROGRESSIVEMENT, ON ÉTIRE POUR COMPLÉTER

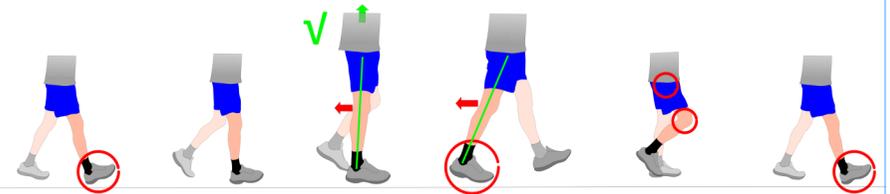
Les muscles :



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.

Sources : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/entorse-cheville/reconnaitre-entorse-cheville>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/entorse-cheville/reprise-activites-evolution>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/entorse-cheville/consultation-traitement>