

# Entorse de cheville

## Programme d'exercices

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

### PHASES DE GUÉRISON

**Phase aiguë:** Entorse récente, cheville douloureuse et peut être enflée et bleutée

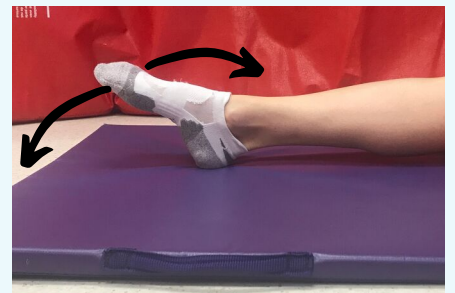
**Phase 2:** Quelques jours après la blessure pour un plus petit grade d'entorse et 2-4 semaines pour un grade plus important

**Phase 3:** Guérison complète de la blessure. Les exercices de cette phase sont à faire lorsque les exercices de la phases 2 sont faciles et sans douleur

## 1. Mobilisation en croix

Phase aiguë

- En position assise ou sur le dos, bougez votre cheville vers le haut, vers le bas, vers l'extérieur et vers l'intérieur
- **Important:** Ne pas faire de rond
- **Répétitions:** 10 fois dans chaque direction

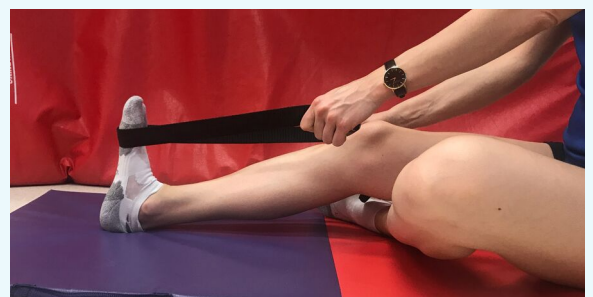


## 2. Mobilité de la cheville en flexion dorsale

Phase aiguë

### OPTION 1

- En position assise avec la jambe affectée tendue et l'autre pliée, placez une serviette ou une courroie autour de la plante du pied et tenez les extrémités.
- Tirez vers vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension et maintenez la position.
- **Répétitions:** 10 x tenir 10 secondes



# Entorse de cheville

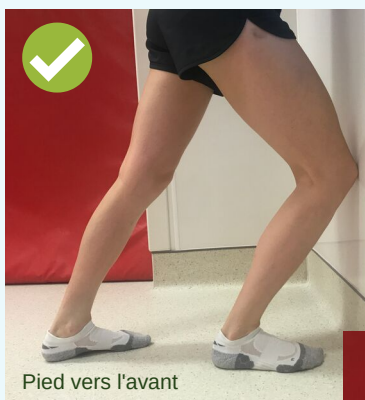
## Programme d'exercices (suite)

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

### 2. Mobilité de la cheville en flexion dorsale (suite)

#### OPTION 2

- Placez-vous debout avec vos deux mains appuyées sur un mur.
- Placez votre pied blessé proche du mur et la jambe opposée tendue en arrière
- Tentez d'aller coller le genou au mur en gardant le talon au sol et maintenez la position
- **Progression:** Reculez votre pied de plus en plus
- **Répétitions:** 10 x tenir 10 secondes



### 3. Équilibre sur une jambe

À faire dès que vous êtes capable de mettre tout votre poids sur le pied blessé!

- Tenez-vous sur une jambe et gardez l'équilibre
- **Répétitions:** Tenir 5 x 20 sec, à faire plusieurs fois par jour
- **Progressions:** Gardez l'équilibre sur une surface molle (exemple: un coussin) ou fermez les yeux



Phase aiguë + Phase 2 (progression)

# Entorse de cheville

## Programme d'exercices (suite)

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

### 4. Renforcement du mollet

Phase 2

#### Flexion plantaire

- Placez vous devant un mur et prenez appui sur le mur
- Montez sur la pointe des pieds en soulevant les deux talons du sol
- Revenez à la position initiale puis répétez
- **Répétitions:** 3 x 15
- **Progression:** Faire le mouvement sur la jambe blessée seulement



#### Inversion

- Maintenez un élastique vers l'extérieur
- Sans bouger le genou, tournez la plante du pied et les orteils vers l'intérieur (vers l'autre pied)
- **Répétitions:** 3 x 15



#### Éversion

- Maintenez un élastique vers l'intérieur
- Sans bouger le genou, tournez la plante du pied et les orteils vers l'extérieur
- **Répétitions:** 3 x 15



# Entorse de cheville

## Programme d'exercices (suite)

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

### 5. Équilibre avancé

Phase 3

- Tenez-vous sur une jambe et allez toucher les orteils de la même jambe avec la main opposée.
- **Important:**
  - Fléchissez aux hanches et non le bas du dos, vous pouvez vous aider en pliant le genou;
  - Gardez le dos droit ainsi que la tête dans l'axe;
  - Gardez le genou aligné avec le 2ème orteil;
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



### 6. Sauts en croix

Phase 3

- Tracez une croix au sol.
- Placez-vous sur un pied, et sautez dans les quatre coins de la croix
- **Important:** Assurez-vous de retrouver l'équilibre après chaque saut et de bien contrôler le genou et la cheville lors de l'atterrissage
- **Répétitions:** 6 x en alternant le sens horaire et anti-horaire
- **Progression:** Augmentez le nombre de fois et la longueur des sauts

