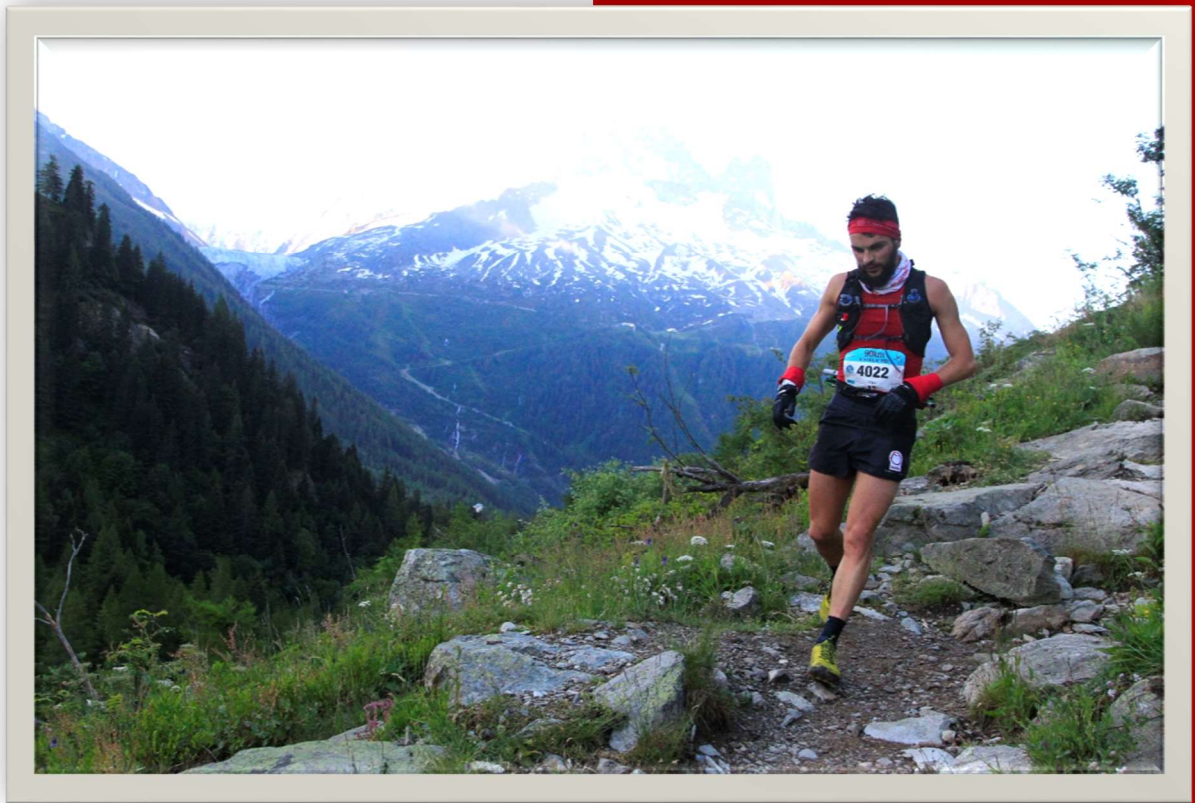


2022

L'entorse, ce fléau



Ugo Ferrari

DUC ARMY

20/05/2022

Table des matières

| | | |
|-----|--------------------------------|---|
| 1 | Problématique | 1 |
| 2 | Les premières 24h | 1 |
| 3 | J+2..... | 2 |
| 4 | De J+3 à J+5..... | 3 |
| 5 | De J+5 à S+2..... | 3 |
| 6 | La suite..... | 4 |
| 6.1 | Le ligament n'a rien..... | 4 |
| 6.2 | Le ligament est distendu | 4 |
| 6.3 | Le ligament est arraché..... | 4 |
| 7 | Conclusion | 5 |

1 Problématique

Je suis en train de réaliser un footing, une sortie longue et ma cheville se tord, que dois-je faire ?

Est-ce que je peux continuer ma sortie ?

Est-ce que je dois rentrer à la maison le plus vite possible ?

Vous venez donc de vous tordre la cheville, évidemment, au milieu de la forêt, vous n'aurez pas de diagnostic.

Le médecin ne pourrait pas à côté de vous avec son matériel d'échographie, de radio ... etc

Il faut donc rentrer, prudemment, pour juger de l'état de votre cheville.

Même si sur le coup vous ne ressentez pas une grande douleur ou n'apercevez pas de gonflements suspects, rentrez doucement, en soufflant bien, en marchant, jusqu'à chez vous ou jusqu'à la voiture.

Si vous étiez loin : coup de téléphone, stop, mais ne marchez pas des heures.

Si quelque chose est abîmé, vous appuyez de tout votre poids dessus (ben oui c'est le pied, tout votre poids repose sur lui) ne va pas l'aider à guérir vite.

2 Les premières 24h

Vous voici à la maison, il est temps d'enlever la chaussure puis la chaussette. Sauf si vraiment la douleur était extrême, comme une fracture, ou là ce sont les pompiers qui sont venus vous chercher pour vous emmener aux urgences mais alors mon papier devient caduque.

Reprenons donc l'entorse « bénigne, ne sollicitant pas les urgences. Dans la plupart des cas, le pied aura gonflé.

Dans les cas les plus graves, un ligament, ou deux, auront pu être arraché, cela ne se voit pas dans les premières 24h mais normalement, vous avez très mal.

Alors que faire ?

Par ordre de priorité :

- Je glace la zone, le plus efficace est un sachet de petit pois congelé qui épousera parfaitement la forme de votre pied.
Vous glacez 10', vous retirez la glace pendant 5', vous glacez à nouveau 5'.
- Je remplis un sceau d'eau froide, je mets du gros sel dedans et je laisse tremper mon pied à loisir : 5' dedans, 5' dehors pendant une petite demi-heure.
- Une fois le bain pris, je sèche la zone et applique de l'huile essentielle d'hélychrise. Malgré un prix élevé, ne rognez pas sur la qualité car si on vous a vendu un flacon de merde 15€ au lieu de 30, 15€ c'est toujours trop cher pour quelque chose d'inefficace.
- Très difficile à obtenir, hormis via une commande internet en amont et tenir un stock au placard : « Ruta Graveolens », homéopathie, 5 gouttes à appliquer avec l'huile essentielle. Disponible en gélules mais l'assimilation est moindre qu'une application cutanée.
- Une fois l'huile essentielle appliquée, on enfile une paire de chaussette de compression extrêmement serré, le plus possible, pour limiter le gonflement de l'hématome.
- Marchez le moins possible.

A ne surtout pas faire :

- Prendre des anti inflammatoires : ceux du médecin, l'arnica, la gaulthérie.
- Glacer comme un débile pendant des heures. **Faites le juste une fois.**

Voilà, vous avez donc limiter le gonflement de l'hématome en glaçant d'un coup sec et « bref » la zone, puis en lui donnant « à manger » avec l'huile essentielle et enfin en l'enfermant dans la chaussette. Place au repos. Au dodo.

3 J+2

Vous vous réveillez et enlever la chaussette de contention peut laisser place à une belle ou une mauvaise surprise ...

Votre pied à peut-être continuer à gonfler malgré tout, ou alors un ligament a été touché et son saignement se voit via une trace bleue.

Surtout on ne panique pas. Vous vous saisissez, d'une main vive, du téléphone afin d'appeler votre ostéopathe référent pour une manipulation.

Et oui, en tordant votre cheville, vous avez bouleversé l'alignement de nombreux petit os et votre cheville ressemble plus à un champ de bataille qu'à un pied. Cette superbe mécanique, ne dit-on pas une « cheville ouvrière » est tout de traviole.

Votre ostéopathe va sans doute vous proposer trois solutions :

- « Tu es fou, on ne manipule pas une cheville si tôt ! Va faire une radio, une échographie, voir un kiné et revient dans 2 semaines ! » **Changez d'ostéopathe.**
- Est-ce que tu as mal lorsque tu fais du vélo, en position assise, excluons la danseuse ?

Oui : Viens vite au cabinet, je te manipule, il y'a quelque chose de dangereux déplacé.

Non : Fais 2-3 sorties vélo, on se voit à J+5 lorsque l'hématome est bien drainé.

En attendant ce sacro-saint rendez-vous chez l'orfèvre, vous avez donc pour consigne de faire du vélo (chouette !) mais aussi de continuer à vous soigner !

On change son fusil d'épaule :

- Continuez l'Hélychrise, trois fois par jour en gros, mais ajoutez de l'Arnica, de la Gaulthérie et pourquoi pas de l'eucalyptus citronné pour cette fois-ci, agir de manière anti inflammatoire.
- Plus de bain, plus de glaces, vous figeriez l'articulation dans une mauvaise position.
- On garde la chaussette de compression, la position allongée/surélevé un maximum. Si nécessaire un coup de fil à un ami, pardon un médecin, pour quelques journées d'arrêts de travail.

4 De J+3 à J+5

Vous aimez le vélo ? Chouette !

Vous n'aimez pas le vélo ? Vous allez apprendre à l'aimer.

Et oui, deux cas de figures : soit vous aviez très mal et votre ostéopathe vous a directement remis en place. Donc maintenant vous testez le vélo et normalement vous n'avez plus mal.

Soit la douleur n'était pas d'une violence inouïe et donc vous pédalez gentiment, assis sur la selle, pour drainez votre hématome en attendant de voir l'ostéopathe, à J+5.

Dans tous les cas la vie est belle puisqu'hormis un ou deux jour OFF, vous êtes maintenant déjà en train de refaire une activité physique. Certes modérée, mais tout de même existante.

Suivant l'avis de votre ostéopathe, et de la confiance que vous placez en lui, vous aurez déjà dégainé le téléphone pour programmer un rendez-vous pour une radio et une échographie. Via bien sur un passage chez votre médecin traitant pour la fameuse ordonnance. Précieux sésame.

Mettant l'ostéopathe sur un autel, vous me direz, pourquoi se tourner aussi vers la médecine générale ?

Et bien parce que malheureusement, aucune entorse ne se ressemble et, si vous reprenez le vélo assez vite, la course à pied pourra s'avérer pénible.

Il faudra donc un suivi, avec son kiné, pour progresser dans la bonne direction.

Et pour vous orienter vers cette bonne direction, il aura besoin de la radio, et de l'écho. Même si souvent, en fonction de tests de manipulation, et de vos ressenti, les kinés arrivent à voir où il faut aller et comment.

5 De J+5 à S+2

Même dans le cas où vous n'avez vu votre ostéopathe « que » à partir du 5^{ème} jour, vous voilà armez pour reprendre la course à pied (et oui) et en parallèle, la rééducation chez le kiné.

Après la manipulation chez l'ostéo, j'ai attendu 48h, J+7 donc, pour tester des petits bonds, de la corde à sauter et du cloche pied. Le tout couplé à 10' de footing avant et après.

Cette micro séance, de trente minutes, m'a permis de voir que je n'avais pas de douleur lors d'activité excentrique. Le vélo n'en étant pas une.

Il est possible que malheureusement, des douleurs résiduelles, dans le pied, vous empêchent de trotter, même sur la pelouse d'un beau stade de foot. A ce moment-là, il vous faudra patienter et re-tester ces bondissements dans quelques jours. Les séances de rééducation chez le kiné, à raison de deux par semaines, vous guideront sans doute.

Notez bien que le kiné devrait rapidement vous amener vers une autonomie en vous donnant une foule d'exercices à faire à la maison. Vous serez donc responsable de votre guérison rapide ou non.

Jusqu'à deux semaines, nous oscilleront donc entre les chanceux qui peuvent déjà faire des footing à plat et les malchanceux qui vont se tester tous les deux jours pour finalement y arriver.

Bref, ces deux semaines offrent donc une pause dans les intensités sportives, une certaine diminution du volume, mais rien de grave à priori.

6 La suite

Vous avez géré l'urgence bravo. Malheureusement, le chemin est encore long et votre pied est peut-être encore sacrément vilain. Plusieurs cas de figure s'offrent à vous :

6.1 Le ligament n'a rien

Ouf, vous êtes sauvé, en deux semaines vous devriez pouvoir courir dans les sentiers, évidemment en restant prudent et en appliquant, quoi qu'il arrive, un protocole de renforcement du pied, deux fois par semaine.

Il faut que la zone soit solide, que les muscles de votre pied soient toniques. Cela afin de « rattraper » votre cheville si jamais, à la défaveur d'un caillou, elle tente de fuir à nouveau.

6.2 Le ligament est distendu

C'est embêtant. Même si les sensations sont bonnes, que l'envie d'aller gambader est là, restez très modérés. Extrêmement rigoureux sur la proprioception, vigilant durant l'effort. Surtout lorsque vous approchez la fin de vos sorties. C'est là que le cerveau « déconnecte » et que la bêtise se fait ...

Idem si vous êtes en groupe, on discute, on ne fait pas attention ...

Vous allez avoir une épée de Damocles au-dessus de la tête durant un bon mois. Suivant comment le ligament est distendu, pour qu'il retrouve sa forme initiale. Sa vigueur d'antan.

6.3 Le ligament est arraché

Bon là, c'est la merde. C'est tout, c'est comme ça. Vous pouvez courir, bien sûr, mais sachez-le, votre cheville ne tient pas. A la première « faute » elle va se dérober et la douleur sera largement pire que celle endurée la première fois.

Voilà, vous êtes prévenus. Cela va durer environ 6-7 mois pour que le ligament revienne s'attacher proprement et convenablement à sa place initiale.

C'est le choix que j'ai fait en 2018 : m'en foutre. J'ai immédiatement recouru (*sachez qu'il y'a aussi des douleurs résiduelles, donc on ne court pas dans un plaisir total*) quitte à la retordre plus violemment.

De début juillet à l'UTMB, j'ai réussi à éviter tous les pièges et donc je boucle cet UTMB.

Malheureusement, fin Septembre, au Trail des Aiguilles Rouges, SUR UNE PUTAIN DE PISTE FORESTIERE AU KM10, la cheville se tord ...

Je repars donc pour environ 6 mois à faire attention et je ne me sentirais vraiment libéré qu'après le Ventoux fin mars 2019.

J'ajoute en précision qu'à ce moment-là, j'étais un peu loin de la civilisation et je n'ai donc fait presque aucune séance de kiné. C'est mal je sais et si je devais recommencer, je ne l'espère pas, j'en ferais !

7 Conclusion

Evidemment, tout le monde est différent, aucune entorse n'est la même. J'ai essayé de vous transcrire, mes différentes expériences vécues et les leçons que j'ai pu en tirer, sur une forme humoristique.

- Double rupture de ligaments et arrachements osseux fin juin 2018. **Couru à J+6.** UTMB à S+8.
- Rupture de ligament, cheville gauche, avril 2020. **Couru à S+3** (*pas de soin car confinement ...*).
- Distorsion du ligament, cheville droite, mai 2022. **Couru à J+5.**

A vous de savoir prendre de la hauteur sur ce document, qui donne une ligne de conduite sans nécessairement avoir une parole biblique, pour piocher ce que vous jugez intéressant et laissez le reste de côté 😊