ENTORSE DE CHEVILLE : EXERCICES ET CONSEILS

Phase 1 (premiers jours) : alphabet et isométriques plusieurs fois par jour, marche selon la douleur. Phase 2 (dès que la marche est possible) : flexion au mur, montées sur pointes, étirement du mollet, marche talons-pointes et équilibre, une fois par jour. Phase 3 : équilibre sur coussin, étoile et sauts avant la reprise du sport.

La règle de la douleur : une gêne légère pendant les exercices est acceptable si elle disparaît rapidement. Si la cheville gonfle davantage ou fait plus mal le lendemain, revenez à la phase précédente quelques jours.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

MOBILITÉ (CHEVILLE)

1 ALPHABET AVEC LE PIED

Phase 1 : dès les premiers jours, la jambe surélevée.



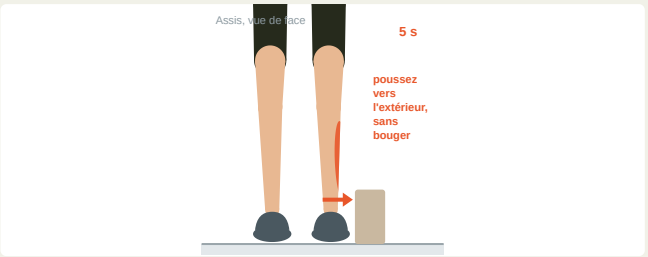
1. Assis, la jambe allongée sur un tabouret ou un coussin, le talon dans le vide.
2. Écrivez lentement les lettres de l'alphabet avec la pointe du pied, en bougeant seulement la cheville.
3. Restez dans une amplitude confortable. À faire dès les premiers jours, plusieurs fois par jour : cela aide aussi à faire dégonfler.

1 alphabet, 3 fois par jour

RENFORCEMENT (MUSCLES FIBULAIRES)

2 ISOMÉTRIQUES DE CHEVILLE

Phase 1 : sans douleur, en poussant doucement.



1. Assis, le pied à plat contre un pied de table ou le cadre d'une porte, côté extérieur du pied.
2. Poussez le pied vers l'extérieur contre l'appui, sans que la cheville bouge. Tenez 5 secondes, puis relâchez.
3. Faites ensuite la même chose avec l'intérieur du pied. La poussée vers l'extérieur est la plus importante après une entorse.

10 × 5 s dans chaque sens

MOBILITÉ (CHEVILLE, SOLÉAIRE)

3 FLEXION DE CHEVILLE, GENOU VERS LE MUR

Phase 2 : pour retrouver la flexion de cheville.



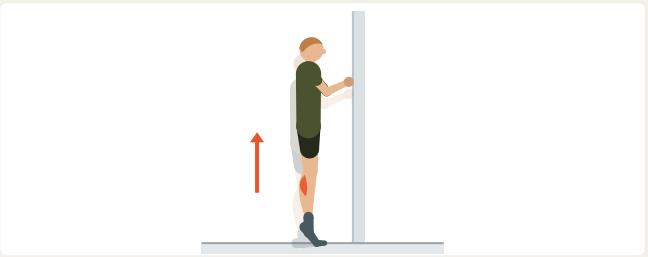
1. Face à un mur, mains posées dessus, le pied à 5 à 10 cm du mur, l'autre jambe en arrière.
2. Avancez le genou vers le mur en gardant le talon bien au sol, sans que le genou parte vers l'intérieur.
3. Revenez, puis recommencez. Quand le genou touche facilement, reculez un peu le pied.

2 × 10

RENFORCEMENT (GASTROCNÉMIENS)

4 MONTÉES SUR POINTES – 2 PIEDS

Phase 2 : d'abord sur les deux pieds, puis sur un seul.



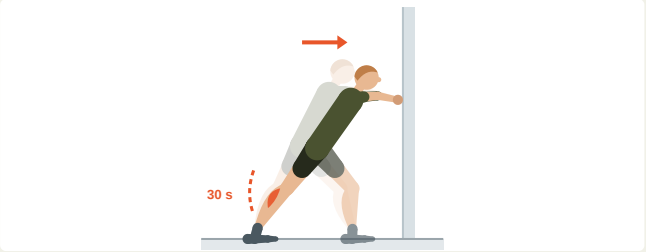
1. Debout, pieds à largeur de hanches, mains en appui léger contre un mur.
2. Montez sur la pointe des pieds le plus haut possible, tenez 1 s.
3. Redescendez lentement (2–3 s) jusqu'à poser les talons.

2 × 15

ÉTIREMENT (GASTROCNÉMIENS)

5 ÉTIREMENT FACE AU MUR – JAMBE TENDUE

Phase 2 : le mollet se raidit souvent après une entorse.



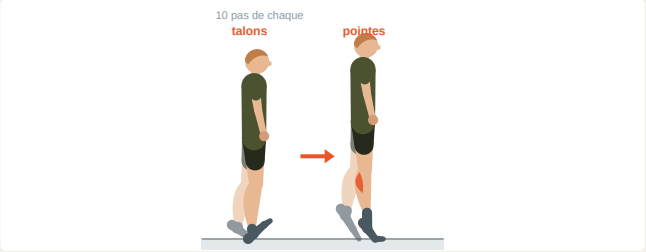
1. Face au mur, mains à plat à hauteur d'épaules, une jambe en avant.
2. Jambe arrière tendue, talon bien au sol, pied orienté droit vers le mur.
3. Avancez le bassin vers le mur jusqu'à sentir l'étirement dans le haut du mollet arrière.

2 × 30 s

RENFORCEMENT (JAMBE ET CHEVILLE)

6 MARCHE SUR LES TALONS PUIS SUR LES POINTES

Phase 2 : près d'un appui au début.



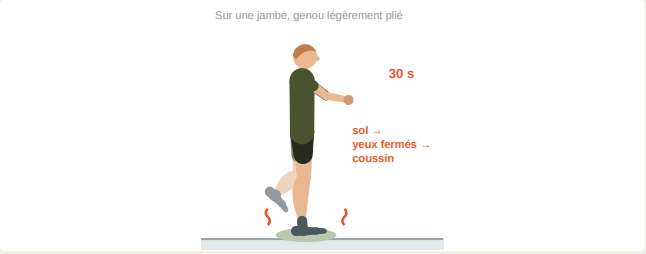
1. Debout, près d'un mur ou d'un appui au début.
2. Marchez une dizaine de pas sur les talons, les pointes de pied relevées.
3. Puis marchez une dizaine de pas sur la pointe des pieds, en restant bien grand.

2 × 10 pas de chaque

ÉQUILIBRE (PROPRIOCEPTION)

7 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Phase 2 puis 3 : au sol, puis yeux fermés, puis sur un coussin.



1. Debout sur la jambe blessée, genou légèrement plié, près d'un appui pour se rattraper.
2. Tenez l'équilibre 30 secondes. Quand c'est facile, faites-le les yeux fermés.
3. Puis sur un coussin ou une serviette pliée. C'est l'exercice le plus efficace pour éviter les récidives.

3 × 30 s

ÉQUILIBRE (PROPRIOCEPTION)

8 ÉQUILIBRE EN ÉTOILE

Phase 3 : quand l'équilibre simple est facile.



1. Debout sur la jambe blessée, genou légèrement plié.
2. Avec l'autre pied, allez toucher le sol le plus loin possible devant vous, revenez, puis sur le côté, puis derrière.
3. Le pied d'appui ne bouge pas et le genou reste aligné avec le pied.

3 tours

REPRISE DU SPORT

9 PETITS SAUTS ET PAS CHASSÉS

Phase 3 : dernière étape avant la reprise du sport.



1. Seulement quand la marche, les montées sur pointes et l'équilibre sur une jambe ne font plus mal.
2. Faites de petits sauts sur place sur la jambe blessée, puis vers l'avant et sur les côtés, en atterrissant en douceur.
3. Puis des pas chassés de chaque côté. Augmentez la vitesse progressivement avant de reprendre votre sport.

3 × 10 sauts

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** impossibilité de faire 4 pas juste après la blessure ; une douleur vive en appuyant sur l'os de la cheville (malléole) ou sur le bord externe du pied ; un pied déformé, froid, engourdi ou qui fourmille ; une cheville qui se dérobe encore souvent après plusieurs semaines.
- Dans les trois premiers cas, une radio peut être nécessaire : je vous orienterai vers votre médecin. Sinon, je vous examinerai et adapterai la rééducation. Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas nettement en 2 à 3 jours.