



DOSSIER DOS : Les entorses

Vous aurez beau prendre toutes les précautions possibles, viendra inévitablement un jour où vous vous blesserez. Voici cinq mesures à prendre dans les 72 heures qui suivent une entorse ligamentaire ou musculaire pour accélérer la guérison. Remarque : si vous n'êtes pas sûr de la gravité de votre blessure, vous devriez consulter un professionnel de la santé qualifié.

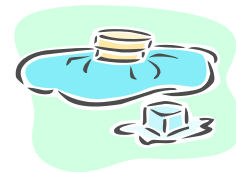


Qu'il s'agisse d'une entorse de la cheville, du genou ou du poignet, voici ce que vous devez faire :

PROTECTION. Protégez bien la zone blessée à l'aide d'une écharpe ou d'un bandage élastique, par exemple. Évitez aussi les activités qui risquent d'aggraver la blessure.

REPOS. Laissez à la blessure le temps de guérir. À nouveau, évitez les activités qui provoquent de la douleur, de l'enflure ou de l'inconfort. Cela ne signifie pas que vous deviez cesser toute activité ! Par exemple, une blessure à l'épaule ne vous empêche pas de marcher. Essayez de poursuivre une forme quelconque d'exercice afin de conserver votre capacité cardiovasculaire et de prévenir l'affaiblissement de vos muscles.

GLACE. Appliquez de la glace sur la zone blessée aussi rapidement que possible. Utilisez un sac de glace concassée ou de petits pois congelés que vous enveloppez d'une serviette humide pour éviter les brûlures. Appliquez la méthode 10-10-10 : 10 minutes de glace ; 10 minutes de repos sans glace ; puis à nouveau 10 minutes de glace. Répétez l'opération le plus souvent possible pendant les 72 premières heures. Si vous constatez la formation d'une plaque blanche, cessez immédiatement la glace : il pourrait s'agir d'une engelure. Si vous souffrez de diabète, de problèmes vasculaires ou d'une perte de sensibilité, consultez un professionnel de la santé avant d'appliquer de la glace.



pendant

La glace contribue à réduire la douleur et l'inflammation des muscles, articulations et tissus lésés. En cas de déchirure, elle peut même ralentir les saignements.

COMPRESSION. Entourez la zone blessée d'un bandage élastique comprimant. Ne le serrez pas trop afin de ne pas gêner la circulation sanguine. La compression aide à arrêter l'enflure. Pour faire le bandage, commencez par le point le plus éloigné du cœur. Par exemple, dans le cas de la cheville, commencez au niveau des orteils et montez jusqu'au mollet.

ÉLÉVATION. Essayez de maintenir la blessure au-dessus du niveau du cœur, surtout durant la nuit, à l'aide d'un oreiller ou deux. L'effet de gravité aide à réduire l'enflure en drainant l'excédent de fluide.

Après 48 heures, vous pouvez commencer doucement à utiliser la zone blessée, tout en continuant à appliquer de la glace pendant encore une journée. Vous devriez constater une amélioration graduelle de la capacité de votre articulation à bouger et à soutenir votre poids sans douleur. Si vous ne ressentez aucune amélioration après quatre ou cinq jours, consultez un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé qualifié.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à récupérer d'une entorse musculaire ou ligamentaire. Ils disposent de plusieurs techniques de traitement pour réduire les douleurs durant les phases initiales aiguës et la récupération. Il peut aussi vous prescrire des exercices d'étirement et autres pour aider à prévenir d'autres blessures. Enfin, pour rétablir la mobilité de l'articulation, il peut effectuer des mobilisations et ajustements.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.chiropratique.ca.

Ne soignez pas votre entorse par la force.

L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE
www.chiropratique.ca