FICHE CONSEIL GRATUITE

Entorse de la cheville : **les bons réflexes**

La plupart des entorses de la cheville guérissent bien avec un appui progressif et des exercices. Voici quoi faire, et quand voir d'abord un médecin.

FICHE CONSEIL PATIENT · JULIEN QUIVY, OSTÉOPATHE D.O. · 70 RUE JULES VERNE, 69800 SAINT-PRIEST

En bref

- Reprendre l'appui dès que possible aide la cheville à guérir.
- Si vous ne pouvez pas faire 4 pas, voyez d'abord un médecin.
- Les exercices d'équilibre réduisent le risque de nouvelle entorse.

Ce qui se passe

Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou plusieurs ligaments, le plus souvent à l'extérieur de la cheville, après une torsion du pied vers l'intérieur.

Le gonflement et le bleu sont normaux les premiers jours : ils font partie de la cicatrisation.

Ce qui aide

- Les 1 à 3 premiers jours, protégez la cheville en limitant ce qui fait mal.
- Surélevez le pied et utilisez une bande de compression pour limiter le gonflement.
- Reprenez l'appui dès que la douleur le permet : marcher aide la guérison.
- La glace peut soulager la douleur, mais elle n'accélère pas la guérison.
- Évitez les anti-inflammatoires les premiers jours sans avis médical : ils pourraient freiner la cicatrisation.

Au quotidien

- Une chevillère ou un strapping protège mieux qu'une immobilisation stricte.
- Reprenez le sport progressivement : course en ligne droite d'abord, changements de direction ensuite.
- Pendant le sport, une chevillère réduit le risque de nouvelle entorse, surtout dans l'année qui suit.

Exercice : l'équilibre sur un pied



Debout sur le pied blessé, une main près d'un appui. Tenez 20 à 30 secondes, **3 à 5 fois, chaque jour**, dès que l'appui est possible sans douleur forte. Progressez ensuite : yeux fermés, puis sur un coussin.

Poursuivez plusieurs semaines : c'est ce qui réduit le plus le risque de récidive.

Voyez d'abord un médecin si…

Consultez rapidement votre médecin :

- Impossible de faire 4 pas juste après la blessure ou au moment de consulter
- Douleur vive en appuyant sur l'os : bord arrière de la malléole, base du 5e métatarsien (bord externe du pied) ou os du milieu du pied. Une radio peut être nécessaire.
- Cheville déformée, ou pied froid, pâle ou engourdi
- Mollet gonflé, chaud et douloureux

Et ensuite ?

Si la cheville reste instable, gonfle encore ou fait mal après 6 semaines, consultez à nouveau, votre médecin ou un kinésithérapeute : un programme d'exercices encadré aide à retrouver une cheville stable.

Sources

1. Dubois et Esculier, « Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE », British Journal of Sports Medicine, 2020.
2. Vuurberg et al., guide de pratique clinique sur l'entorse de la cheville, British Journal of Sports Medicine, 2018.
3. Stiell et al., règles d'Ottawa pour la cheville (indication de la radio), JAMA, 1993.
4. Meškauskas et al., essai randomisé PRICE contre PEACE & LOVE, BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2026.

Fiche rédigée par Julien Quivy, ostéopathe D.O. à Saint-Priest. Mise à jour : octobre 2026. Elle est fournie à titre informatif et ne remplace pas un avis médical.

Rendez-vous sur Doctolib (Julien Quivy, Saint-Priest) ou au 07 86 27 32 29 · quivy-osteopathe.fr
© 2026 Julien Quivy, ostéopathe D.O. Fiche remise à titre informatif, elle ne remplace pas un avis médical. Reproduction interdite sans autorisation.