Prise en charge des entorses de cheville

Fiche pratique

Suspicion clinique d'entorse

↓

Présence de critères d'Ottawa ?
- Douleur à la palpation d'une des 2 malléoles (extrémité et 6 cm au-dessus)
- Douleur à la palpation de l'os naviculaire
- Douleur à la palpation de la base du 5ème métatarsien
- Incapacité à réaliser 4 pas en appui complet

NON → **Signes cliniques en faveur d'une lésion de la syndesmose ?**
- Palpation de la syndesmose douloureuse
- Œdème en regard de l'articulation
- Douleur à la réalisation du « *squeeze test* » (pression sur le tibia et la fibula au niveau de la partie moyenne de la jambe)
- Douleur lors de la rotation externe du pied + flexion dorsale

OUI → **Radiographie**

↓

Présence d'une fracture ?

OUI → **Avis spécialisé**

NON → **Signes cliniques en faveur d'une lésion de la syndesmose ?**

OUI → **Radiographie + Échographie ou IRM**

↓

Lésion de la syndesmose

OUI → **Avis spécialisé**

NON → **Mesures thérapeutiques générales :**
- Mise en place du protocole PEACE & LOVE (1)
- Réévaluation clinique entre le 5ème et 7ème jour
- Rééducation à débuter dès que possible
- Maintien de la cheville à adapter selon la sévérité des lésions et sur la durée la plus courte possible (2)

(1) Protocole PEACE & LOVE

- **P**rotection : limiter les activités douloureuses les premiers jours
- **É**lévation : surélever le membre atteint le plus souvent possible
- **A**nti-inflammatoires à éviter
- **C**ompression : utilisation d'un dispositif de maintien
- **É**ducation : enseigner les bonnes pratiques
- **L**oad : mise en charge progressive, selon la douleur
- **O**ptimisme : être confiant et positif
- **V**ascularisation : pratiquer des activités cardiovasculaires
- **E**xercices : mobilité, force, proprioception

(2) Modalités de maintien

Entorse légère (Grade I)	Attelle souple ≤ 2 semaines
Entorse modérée (Grade II)	Attelle souple ou semi-rigide, 2-6 semaines
Entorse sévère (Grade III)	Attelle semi-rigide, 2-6 semaines ± immobilisation courte < 10 jours

Références :
- Haute Autorité de Santé. Entorse du ligament collatéral latéral de cheville : diagnostic, rééducation et reprise de l'activité physique et de la pratique sportive. 2025.
- Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sports Med. 2020.
- Phan CM, Attane G, Benoist N, et al. Entorse de la syndesmose tibiofibulaire distale. J Imagerie Diagn Interv. 2022;5(6):312-317.