

ANTI-DOULEUR - Fiche 6

TRAITEMENT DE LA DOULEUR APRÈS ENTORSE DE CHEVILLE

L'entorse de la cheville est un classique de la médecine sportive qui peut toucher le coureur à pied surtout lorsqu'il évolue sur un terrain accidenté comme lors d'une sortie en forêt, une compétition de cross-country ou un trail par exemple. L'appui du pied sur un sol irrégulier peut provoquer un mouvement de torsion de la cheville vers l'intérieur qui peut alors imposer une tension excessive sur les ligaments externes de la cheville avec pour conséquences une simple élongation ligamentaire (entorse bénigne) ou une rupture d'un nombre variable de fibres du ligament (entorse grave). La douleur est vive et la cheville gonfle assez rapidement, il s'agit d'un œdème qui va entraîner une augmentation de la pression dans les tissus ainsi que sur la lésion fraîche du ligament, ce qui contribue à entretenir les signes douloureux qui vont durer en moyenne de 3 à 5 jours.

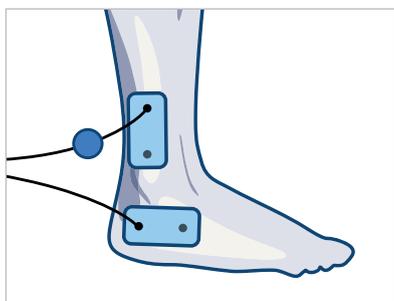
Le programme **Antidouleur TENS** permet de soulager les douleurs consécutives à une entorse de cheville en bloquant la transmission de la douleur par le système nerveux.

Pendant les 3 premiers jours qui suivent une lésion ligamentaire de la cheville, aucun autre programme que le programme **Antidouleur TENS** ne doit être utilisé sur la région blessée.

Une entorse de la cheville est une lésion sérieuse qui doit conduire à consulter un médecin et à entreprendre une rééducation spécifique destinée à restaurer une bonne stabilité de l'articulation et de prévenir ainsi le risque de récurrence.

A. SOULAGER LA DOULEUR : ANTIDOULEUR TENS

Programme	Antidouleur TENS (ou Tens modulé selon le modèle Compex)
Durée du traitement	Les 3 à 5 premiers jours après l'entorse Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation
Déroulement du traitement	Plusieurs séances consécutives par jour sont possibles si nécessaire. Au minimum, 1 séance par jour.
Placement des électrodes	Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire



Appareil filaire



Appareil sans fil

Position du corps Assis ou allongé dans une position confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-TENS, il faut chercher à obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les énergies de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Réduisez le niveau des énergies de stimulations dans le cas où une contraction musculaire indésirable apparaîtrait.

Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale permet de réguler automatiquement le niveau des énergies de stimulation pour éviter toute contraction musculaire inopportune.

- Sur le SP 4.0 et le SP 8.0, dès que l'intensité sera trop haute et qu'une contraction indésirable aura été détectée, l'appareil va faire redescendre automatiquement les intensités

B. DRAINAGE DE L'ŒDÈME : DOULEUR MUSCULAIRE

Si vous avez la cheville et le bas de la jambe encore gonflés :

Programme

Douleur Musculaire (ou Endorphinique selon le modèle Compex)

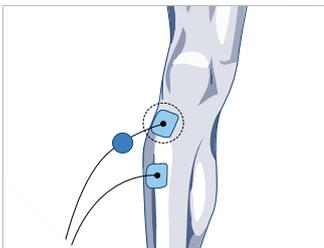
Durée du traitement

A partir du 4^{ème} jour si vous avez la cheville et le bas de la jambe encore gonflée
Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation

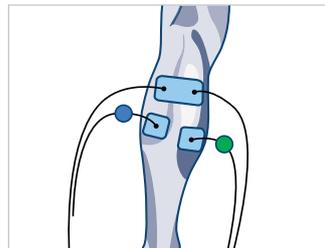
Déroulement du traitement

1 à 2 par jour, si possible une le matin et une autre le soir

Placement des électrodes



Appareil filaire



Appareil sans fil

Position du corps



Position de repos confortable, allongé ou assis, de préférence avec les jambes surélevées pour bénéficier de l'effet déclive

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale.

Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet

- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

C. RÉÉDUCATION DE LA CHEVILLE

Dès que la cheville est nettement moins douloureuse (en principe à partir du 5ème ou 7ème jour), vous pouvez commencer à faire la rééducation musculaire des muscles péroniers latéraux.

→ Découvrez les exercices à faire dans la fiche «Prévenir les récurrences d'entorse de la cheville».

Compex[®]

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE