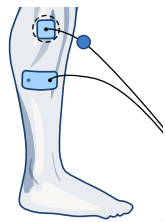


## Prévention de l'entorse de cheville



Placements  
fils



Placements  
sans fils

- Positions : en 2 temps !

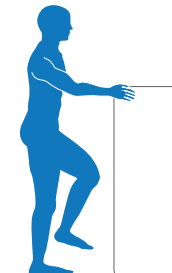


- Il faut d'abord s'installer en position assise avec le pied qui ne repose pas au sol (celui où les électrodes sont placées).

A la fin de l'échauffement, on devra s'assurer que la stimulation provoque bien le mouvement d'éversion de la cheville, c'est-à-dire celui où la plante du pied tourne vers l'extérieur. Si ce n'est pas le cas, c'est que l'intensité est insuffisante et il conviendra alors de l'augmenter jusqu'à obtenir le mouvement recherché.



- Dès que le mouvement d'éversion est obtenu (ce qui ne doit pas nécessiter plus de 2 ou 3 contractions), on se place alors en position debout, pieds légèrement écarté et en regardant devant soi.



- Au fur et à mesure de la séance, relever progressivement la jambe (celle sans les électrodes).

### Exercices associés :

Les séances de Compex seront réalisées en associant des exercices volontaires de proprioception de difficultés croissantes :

- D'abord en étant en appui sur les 2 pieds : Yeux ouverts, puis fermés / Sur terrain ferme, puis sur terrain souple,
- Puis en se plaçant sur un seul pied (côté stimulé) : Yeux ouverts, puis fermés / Sur terrain ferme, puis sur terrain souple.

Pour tous les exercices, on devra rechercher à maintenir l'équilibre du corps tout en restant bien droit. La position monopodale (sur un seul pied) ne sera maintenue que le temps de la contraction, le second pied pourra être reposé pendant les temps de repos qui sont relativement longs (une trentaine de secondes).

### 1. Qu'est-ce qu'une entorse de la cheville ?

Une entorse est une lésion d'un ligament, structure élastique qui participe à la stabilité d'une articulation. On distingue plusieurs stades de gravité, selon la nature de la lésion : simple étirement excessif ou déchirure, ainsi que le nombre de fibres du ligament concernés par la lésion.

Au niveau de la cheville, c'est le ligament latéral externe qui est toujours atteint et l'entorse se produit lorsque la cheville tourne dans un mouvement appelé d'inversion (la plante du pied vers l'intérieur).

### 2. Pourquoi les récurrences d'entorse sont-elles fréquentes ?

Ce sont des petits muscles situés à l'extérieur de la jambe : muscles péroniers (appelés aussi muscles fibulaires) qui assurent la protection de la cheville lorsque cette dernière subit un mouvement de torsion en inversion. Les muscles péroniers doivent alors se contracter extrêmement rapidement en développant un niveau de force élevé, pour permettre le rappel de l'articulation en position neutre, et ceci malgré le poids du corps supporté par l'articulation.

Cette qualité de force/vitesse des muscles péroniers est malheureusement parfois négligée ou insuffisamment développée, ce qui compromet grandement la stabilité de la cheville et expose aux récurrences.

Le trail est une activité qui expose aux risques d'entorse. Il est donc judicieux, au moins pour les coureurs à risque, c'est-à-dire ceux qui ont déjà souffert d'une entorse de la cheville, d'intégrer dans leur préparation un travail spécifique des muscles péroniers qui sont la véritable ceinture de sécurité de la cheville.

## Récupération Active et Capillarisation



Placements  
fils



Placements  
sans fils



- Position confortable indifférente.
- Allongé(e) avec les membres inférieurs surélevés dans la mesure du possible.