

## ORTHÈSE - TRIZONE ANKLE

# BLESSURE DE LA CHEVILLE ET REPRISE D'ACTIVITÉ GRÂCE À LA TRIZONE ANKLE

L'entorse de cheville est une lésion très fréquente puisqu'elle représente près de 20% des traumatismes sportifs. En France, chaque jour, 6 000 personnes se trouvent confrontées à cette pathologie.

Tout d'abord, qu'est-ce que l'entorse ? C'est une élongation pouvant aller jusqu'à la rupture du ligament. Elle touche généralement la partie externe de la cheville plus rarement l'interne. C'est le classique mouvement du pied en inversion forcée du coureur, sauteur ou simple marcheur.

A quoi sert le ligament ? Toute articulation est dotée de structures passives tendues comme des haubans de part et d'autre de l'interligne articulaire. Leur rôle est d'assurer le maintien de la stabilité lors d'activités statiques ou dynamiques. Le ligament latéral externe le plus fréquemment lésé présente 3 faisceaux : antérieur, moyen et postérieur. A partir de cette anatomie, on définit 3 stades d'entorse :

- Entorse bénigne simple élongation d'un faisceau
- Entorse moyenne rupture d'un ou deux faisceaux
- Entorse grave rupture des trois faisceaux

Le traitement est fonction de la gravité des lésions. Dans tous les cas, les premiers jours, l'immobilisation par une orthèse amovible associée à une cryothérapie sont indispensables pour garantir une bonne cicatrisation et une réduction de l'œdème qui peut parfois être important. L'entorse ne fait pas partie des traumatismes très douloureux mais si tel était le cas, adjoindre au traitement précédent un programme ANTIDOULEUR TENS à l'aide d'un électrostimulateur COMPLEX (→ Consultez la fiche «Traitement de la douleur après une entorse de la cheville»)

Selon la gravité de l'entorse, l'immobilisation va de 2 à 6 semaines, mais il ne faut surtout pas attendre la fin de celle-ci pour commencer la rééducation. Un traitement kiné précoce facilitera la récupération et permettra une reprise plus rapide de l'activité sportive.



## **CONSEIL ELECTRO**

L'entorse de cheville ne doit pas être négligée, c'est encore trop souvent le cas actuellement. En parallèle à la rééducation, la neuro-stimulation musculaire aura une importance majeure. En ciblant la fibre rapide des muscles releveurs du pied, les programmes de Renforcement des appareils COMPEX développeront la force et la réactivité des muscles fibulaires.

En cas d'immobilisation prolongée ou d'un retard en rééducation, il sera conseillé de commencer par 3 à 4 séances par semaine pendant 2 semaines avec le programme FONTE MUSCULAIRE niveau 2.

Puis continuer avec le programme Renforcement niveau 1 au moins 10 à 15 séances.

Si les soins commencent tôt, on peut démarrer directement par le programme Renforcement.

Les sportifs confirmés ou de haut niveau peuvent poursuivre avec les programmes de type Résistance ou Endurance.

(→ Consultez la fiche « Prévenir les récurrences d'entorse de la cheville »)

Quant à l'orthèse Trizone Ankle, elle trouve son utilité à la reprise de l'activité dynamique. Tout d'abord, elle rassure en redonnant confiance, permettant ainsi de réaliser des exercices invisibles au départ puis accompagne les premiers entraînements. Après sevrage, s'il persiste des signes d'instabilité, l'orthèse pourra être conseillée lors des activités sportives.

Il n'y a aucune contre-indication pour que cette orthèse accompagne durablement une cheville instable.

Sa structure faite de bandes de silicone intégrées au manchon renforce le support et comprime la cheville assurant ainsi le maintien articulaire. Les fibres en charbon de bambou naturelles sont respirantes et antibactériennes, régulant la température et limitant les odeurs.

Grâce aux fibres tricotées élastiques, l'ajustement anatomique est parfait, avantage non négligeable compte tenu des reliefs osseux importants sur cette articulation. Cette élasticité multidirectionnelle permet l'insertion confortable dans les chaussures de sport.

Cette orthèse est recommandée pour les mouvements répétitifs avec fatigue précoce, pour les chevilles fragiles et instables que ce soit d'origine traumatique ou non.



Fiche réalisée par Thierry Serenari, kinésithérapeute, fédéral escalade, référent scientifique Compex.

**Compex**<sup>®</sup>  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE