

## PRÉVENTION - Fiche 2

# PRÉVENIR LES RÉCIDIVES D'ENTORSE DE LA CHEVILLE

### A. 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).

### B. POURQUOI LES RÉCIDIVES D'ENTORSE SONT-ELLES FRÉQUENTES ?

Le traitement initial d'une entorse (qui ne sera pas développé ici) poursuit 2 objectifs majeurs :

- Permettre la cicatrisation du ligament en évitant tout étirement sur le ligament
- Restaurer de bonnes qualités proprioceptives, c'est-à-dire la faculté qui consiste à assurer une bonne stabilité de la cheville malgré tout déséquilibre que peut subir l'articulation.

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.

La plupart des sports d'équipes notamment ceux avec mouvements de pivots et contacts ainsi que la course à pied sont des activités qui exposent aux risques d'entorse. Il est donc judicieux, au moins pour les sportifs 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.

## C. PRÉVENTION PAR ELECTROSTIMULATION

**Programme** L'amélioration des propriétés musculaires des péroniers nécessitent un travail spécifique qui est imposé par le programme « **Prévention entorse de cheville** » (Compex Runner et Compex SP8.0) ou « **Force explosive** » (autres modèles de la gamme Sport)

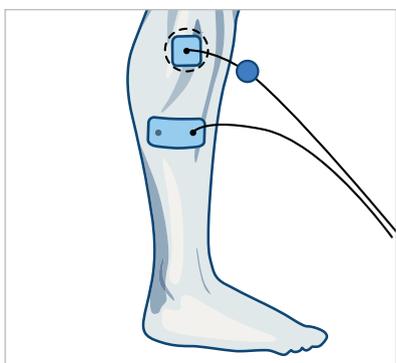
**Déroulement du cycle** A titre de prévention, une séance par semaine suffit pour maintenir de bonnes qualités proprioceptives.

On évitera de réaliser cette séance dans les heures qui précèdent un entraînement de course à pied, surtout si celui-ci doit se faire en terrain instable.

**Placement des électrodes**

- Un seul canal est nécessaire, on utilisera une petite et une grande électrode. Une petite électrode reliée à la connexion rouge sera placée juste sous la boule osseuse que l'on peut palper à l'extérieur de la jambe, légèrement en dessous du genou (tête du péroné)
- La grande électrode sera reliée à la connexion noire et collée transversalement à mi-hauteur de la jambe.

*Placement électrodes prévention entorse*



Placement filaire



Placement sans fils

**Position du corps : en 2 temps !  
Et exercices associés**



Il faut d'abord s'installer en position assise avec le pied qui ne repose pas au sol.

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.

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
  - ° Yeux fermés
  - ° Sur terrain ferme
  - ° 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)

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis

**Augmentez seulement dans la phase de contraction.**

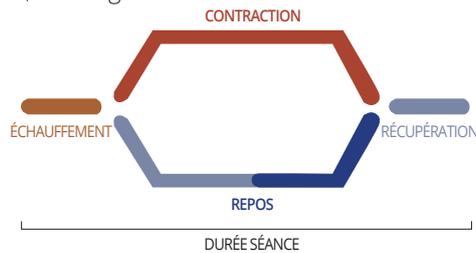
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

*(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. 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»)*

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



**Compex®**  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE