

Service des urgences

Attelle à la cheville

Conseils pour votre retour à la maison



Vous avez besoin de porter une attelle à la cheville. Ce document vous donne des informations sur le traitement et les surveillances à observer à la sortie de l'hôpital.

Pourquoi devez-vous porter une attelle?

Votre chute ou votre torsion de cheville ont provoqué un étirement d'un ou plusieurs ligaments. Cette lésion provoque une importante réaction inflammatoire et des douleurs locales. L'attelle de cheville permettra de stabiliser votre articulation et soulager vos douleurs.

Quel est votre traitement?

Portez votre attelle durant 6 semaines selon les instructions suivantes:

Semaines 1-2	24h/24, jour et nuit (sauf pour la douche ou l'application de glace).
---------------------	---

Semaines 3-4	Pendant la nuit et en cas de marche ou d'activité debout de plus d'une heure.
---------------------	---

Semaines 5-6	En cas d'activité sportive.
---------------------	-----------------------------

Recommandations à suivre

Repos **Pour éviter les gonflements**
Durant les 5 premiers jours, favorisez des temps de repos. Ne restez pas debout toute la journée.

Cheville surélevée **Pour éviter les gonflements**
Surélevez votre cheville dès que possible en plaçant votre jambe à l'horizontal.

Glace **Pour éviter les gonflements**
Appliquez une poche de glace (éviter le contact direct avec la peau) selon les indications suivantes:
Les deux premiers jours: 10min, 10x/jour.
Du 3^e au 9^e jour: 10min, 2x/jour.

Marche
Marchez aussi normalement que possible malgré la douleur.

Sport
Ne pratiquez pas de sport durant 4 semaines.
En accord avec votre médecin généraliste et si vous n'avez plus mal, vous pouvez reprendre les activités sportives selon les indications suivantes:

Après 4 semaines

Reprise des mouvements dans l'axe de marche (p. ex. course à pied).

Après 8 semaines

Reprise des mouvements en pivot (p. ex. basket, football).

Médicaments
Prenez les médicaments selon les indications fournies par l'équipe médico-soignante et notées sur votre ordonnance.

Que se passe-t-il ensuite?

Un traitement de physiothérapie doit être envisagé dans les 7 à 10 jours.

- Prenez rendez-vous chez votre **médecin généraliste**.
- Vous allez être convoqué-e par la **Médecine du sport** pour un contrôle. Le secrétariat du service concerné vous contactera par SMS ou par téléphone. Si vous n'avez pas de nouvelles dans les 5 jours ouvrables, prenez contact avec au 021 314 94 06.
- Pour toute autre question, veuillez contacter votre médecin généraliste ou le pharmacien qui vous a remis le traitement.



Scannez pour les autres langues
Scan for other languages