

(ex : Advil ®, Motrin ®) si aucun anti-inflammatoire ne vous a été prescrit.

### **Combien de temps pour guérir ?**

La plupart des entorses légères se résolvent en une semaine. Certaines blessures plus sévères peuvent parfois prendre jusqu'à 6-8 semaines pour guérir.

### **Revoir le médecin si :**

La douleur, l'enflure ou la coloration bleutée augmentent malgré les consignes. Les doigts ou les orteils deviennent engourdis ou bleutés de façon persistante.

### **Pour plus d'information :**

<http://www.cfpc.ca>  
<http://www.nantes-mpr.com/index.html>  
<http://www.gibaud.com/index.html>

Dépliant réalisé par l'Association des médecins d'urgence, Hôpital Maisonneuve-Rosemont

## **LES ENTORSES AUX MEMBRES**



*Information à l'intention des patients*

#### **Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

**Adresse postale**  
5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4  
Téléphone : (514) 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

Tous droits réservés  
©HMR, Programme-clientèle de Première ligne, 2006

CP-PRE-017

*Pour vous, pour la vie*

## Qu'est qu'une entorse?

Une entorse est une blessure à un ligament (structure reliant deux os ensemble) ou à la capsule d'une articulation. Les entorses sont causées par différents degrés d'étirement et de déchirure au niveau du ligament, causant de la douleur et de l'enflure. Même si aucun os n'est fracturé, une entorse peut être très incapacitante et doit être traitée correctement pour assurer une guérison adéquate.



## Quel est le traitement ?

### Immobilisation

Portez l'attelle, l'écharpe ou le bandage élastique qu'on vous a prescrit, si tel est le cas. Ceci met l'articulation blessée au repos et lui permet de guérir en diminuant l'inflammation causée par des mouvements excessifs précoces.

Si vous portez un bandage élastique, il est nécessaire qu'il soit mis confortablement : ni trop lâche car il ne fournirait pas suffisamment de support, ni trop serré car il pourrait gêner la circulation du sang et causer des engourdissements et des picotements dans le membre. Retirer et remettre le bandage élastique au moins une fois par jour.

Si vous portez une attelle plâtrée, ne prenez pas appui dessus jusqu'à votre réévaluation médicale.

### Élévation

Que vous soyez assis ou couché, élevez le membre blessé au-dessus du niveau du cœur avec l'aide de coussins pour diminuer l'enflure. Ceci est très important pour les premiers 48h, parfois même plus longtemps si le gonflement persiste.

### Froid

Appliquer de la glace pour les premiers 48 heures. Le froid aide à diminuer la douleur et à prévenir l'enflure. Mettre la glace dans un sac de plastique ou de caoutchouc et appliquer pendant 15 minutes

à chaque heure, en recouvrant la peau avec un linge humide comme protection. Ne jamais laisser la glace en contact avec la peau pour des périodes prolongées.

### Chaleur

Ne pas appliquer de chaleur dans les premiers 48 heures après la blessure; cela augmenterait la douleur et l'enflure. Après 48 heures, des compresses humides chaudes ou des trempettes dans l'eau chaude pendant 15 minutes 2 à 4 fois par jour peuvent aider à soulager la raideur et la douleur.

### Activité

Pour le membre inférieur, il ne faut pas s'appuyer sur celui-ci tant qu'il est douloureux. Utilisez des béquilles ou une canne, tel que recommandé. Faites une mise en appui progressive au fur et à mesure que la douleur diminue.

### Médicaments

Prenez le médicament tel que prescrit. S'il n'y a pas de contre-indications, vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex : Tylenol ®, Atasol ®) ou de l'ibuprofen