

Soigner une entorse

Débutant

Introduction

Les foulures et les entorses sont des traumatismes fréquents au niveau de la cheville et parfois du genou. Néanmoins, les foulures (élongations des muscles et des tendons), et les entorses (élongations des ligaments) peuvent être plus ou moins graves. Si elles sont correctement traitées, leur rémission est rapide. Sur de nombreux points, les foulures et les entorses peuvent être traitées de la même façon. Voici comment soigner une entorse.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://premiers-secours.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner une entorse

Argile verte



5 € le kilo

Attelle



À partir de 20 €

Bande de contention



À partir de 4 €

Bande de gaze



0,50 €

**Comprimés
homéopathiques**



Environ 2 € le tube

Crème de phytothérapie



10 € environ

Gel d'arnica



5 € environ

Huiles essentielles



À partir de 3 € les 10 ml

Infusions



À partir de 5 € les 100 g

Matériel de couleur thérapie



Poche de glace



Zoom sur les entorses et les foulures

Les entorses sont des blessures touchant les ligaments. Elles peuvent être :

- bénignes, quand le ligament est étiré ;
- moyennes, lorsque le ligament est déchiré en partie ;
- ou graves, quand le ligament est complètement rompu.

Les foulures, quant à elles, sont des blessures qui touchent les muscles ou les tendons (qui rattachent les muscles aux os). Elles peuvent être :

- bénignes, lorsque le muscle ou le tendon est trop étiré ;
- moyennes, quand le muscle ou le tendon est partiellement déchiré ;
- ou graves, lorsque le muscle ou le tendon est totalement rompu.

Les foulures et les entorses graves sont prises en charge en chirurgie, nous ne les évoquerons pas ici. En revanche, celles qui sont bénignes ou moyennes sont très fréquentes et peuvent être soulagées naturellement.

1. Prévenez les entorses

Il est tout à fait possible d'éviter les entorses et les foulures en respectant quelques règles simples :

- Échauffez-vous soigneusement avant de pratiquer une activité sportive, notamment en vous étirant convenablement.
- Ne forcez pas trop lorsque vous pratiquez votre activité :
 - Arrêtez-vous lorsque vous êtes fatigué.
 - N'enchaînez pas les entraînements, les compétitions et les tournois.
- Utilisez un équipement adapté à vous et à votre activité.

Étirer ses mollets



Bien étirer ses cuisses



2. Réagissez immédiatement après une entorse ou une foulure

Si vous réagissez rapidement après le traumatisme, une nette amélioration devrait se faire sentir dans les trois jours. Dans le cas contraire, consultez un médecin.

Glacez la zone

Si vous venez de vous fouler la cheville ou le genou, la première chose à faire est d'appliquer rapidement de la glace sur la zone. Pour cela :

- Utilisez une poche de glace ou un gant de toilette contenant des glaçons.
- Gardez-la posée sur la zone pendant environ dix minutes.
- Recommencez toutes les deux heures.

Reposez-vous

- Cessez toute activité pendant les quelques jours qui suivent (selon la gravité de la foulure ou de l'entorse).
- Faites en sorte de mobiliser tout doucement votre cheville (par exemple en l'air, sans prendre appui au sol).

Surélevez votre jambe

- Allongez-vous.
- Placez le membre inférieur en hauteur (10 cm au-dessus du niveau du cœur), si possible pendant au moins 3 h.

Bandez l'articulation

- Bandez l'articulation touchée, ou demandez à un professionnel de le faire (les pharmaciens sont habilités pour ces soins).
- Vous pouvez aussi demander à avoir une attelle pour une foulure ou une entorse de gravité moyenne.
- Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un médecin.

Remarque : ces étapes doivent être respectées, même si vous avez recours aux solutions exposées ci-après.

3. Pensez aux médecines douces pour soigner une entorse

Pour soigner une entorse ou une foulure, plusieurs médecines douces se révéleront très efficaces. Parmi les plus recommandées, citons l'ostéopathie et l'acupuncture.

Grâce à ces approches, les douleurs vont diminuer plus rapidement encore et le temps de rémission sera divisé par deux.

Il est possible, si nécessaire, de consulter un kinésithérapeute par la suite.

Note : si les récurrences sont fréquentes, outre l'ostéopathe, consulter un biodécodageur (praticien en décodage biologique des maladies) peut être tout à fait judicieux.



Ostéopathie et Acupuncture

4. Prenez de l'homéopathie

Pour soigner une foulure ou une entorse en homéopathie, prenez :

- Arnica Montana en 5 ou en 9 CH, 5 granules toutes les heures pour soulager la douleur. Si elle est très intense, il faut prendre une dose (un mini-tube à prendre en entier ou 10 granules d'un tube normal) de 30, 15, 12 puis 9 CH toutes les 24 heures, réparties sur quatre jours.
- Une dose de Bryonia en 5 CH trois fois par jour en cas d'œdème.
- Une dose de Ledum palustre en 5 CH si la zone touchée est à la fois froide et soulagée par le froid.
- Ensuite selon les cas :
 - Pour une foulure : prenez une dose de Rhus Toxicodendron en 5 CH pour traiter plus spécifiquement les muscles.
 - Pour une entorse : prenez Ruta Graveolens en 5 CH, 5 granules toutes les heures.
 - Pour une entorse à répétition : prenez Natrum Carbonicum, en 5 CH, 3 granules 3 fois par jour, en cas d'entorse à répétition.



Bien prendre ses granules homéopathiques

Il est également possible de mettre en place une compresse en l'humectant de lotion d'arnica et en la fixant sur la zone.

Vous pouvez aussi imbiber une compresse avec une infusion d'arnica :

- Portez à ébullition 100 ml d'eau.
- Placez 2 g de fleurs séchées d'arnica dans l'eau.
- Laissez infuser durant 10 minutes.

Note : vous pouvez trouver les fleurs séchées d'arnica en herboristerie ou en pharmacie.

5. Utilisez les huiles essentielles

Utiliser les huiles essentielles permet de soigner efficacement les entorses et les foulures bénignes :

- Dans les minutes qui suivent la blessure, placez 3 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse italienne sur l'endroit douloureux.
- Par la suite, utilisez de l'huile essentielle de Gaulthérie odorante à raison de 90 gouttes dans 50 ml d'huile végétale à appliquer en massage doux sur la zone sensible.

Vous pouvez aussi préparer un mélange :

- Prenez 10 gouttes d'huile essentielle :
 - d'Eucalyptus citronné ;
 - de Gaulthérie odorante ;
 - d'Hélichryse italienne (immortelle) ;
 - de Laurier noble ;
 - de Menthe poivrée.
- Mélangez-les à 2 cuillerées à soupe d'huile végétale d'arnica.
- Massez puis bandez la zone concernée.
- Répétez le massage deux fois par jour.

Attention : si vous utilisez les huiles essentielles, n'employez pas de crème anti-inflammatoire.

6. Exploitez les solutions naturelles

Pour les autres solutions envisageables pour soigner une entorse ou une foulure :

- Faites régulièrement des bains de pieds froids.
- Appliquez un cataplasme d'argile sur le muscle concerné.
- Réalisez un cataplasme de pelures de pommes de terre que vous maintiendrez en place avec un bandage.
- Laissez macérer pendant une nuit 3 gousses d'ail coupées en morceaux dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Massez ensuite la zone touchée pendant trois minutes avec cette huile et faites un bandage pour la nuit.
- Placez une compresse imbibée d'une décoction de romarin :
 - Portez à ébullition un litre de vin rouge.
 - Laissez le vin en ébullition pendant 5 minutes.
 - Faites-y infuser 50 g de feuille de romarin pendant 15 minutes.
- Placez une compresse imbibée d'une préparation de chlorure de magnésium sur la région sensible.
- Utilisez des crèmes à base d'Aloe vera ou de beurre de karité.



Bien préparer un cataplasme d'argile



Bien employer le chlorure de magnésium

7. Soignez votre entorse avec la couleur thérapie

Immédiatement après l'entorse ou la foulure, utilisez la thérapie des couleurs avec 4 minutes de rouge et 50 secondes de vert.

Dans les 24 à 48 heures, faites la même chose une première fois. Le lendemain, appliquez 4 minutes d'orange et 50 secondes de bleu. Si la douleur est toujours présente par la suite :

- 4 minutes d'orange et 50 secondes de bleu en cas de gonflement et de chaleur (œdème) ;
- 4 minutes de rouge et 50 secondes de vert en cas de douleur nocturne améliorée au mouvement.



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact