

Votre cheville est douloureuse : est-ce une entorse ?

Comment le savoir ? Vers qui vous orienter ?

Mars 2025

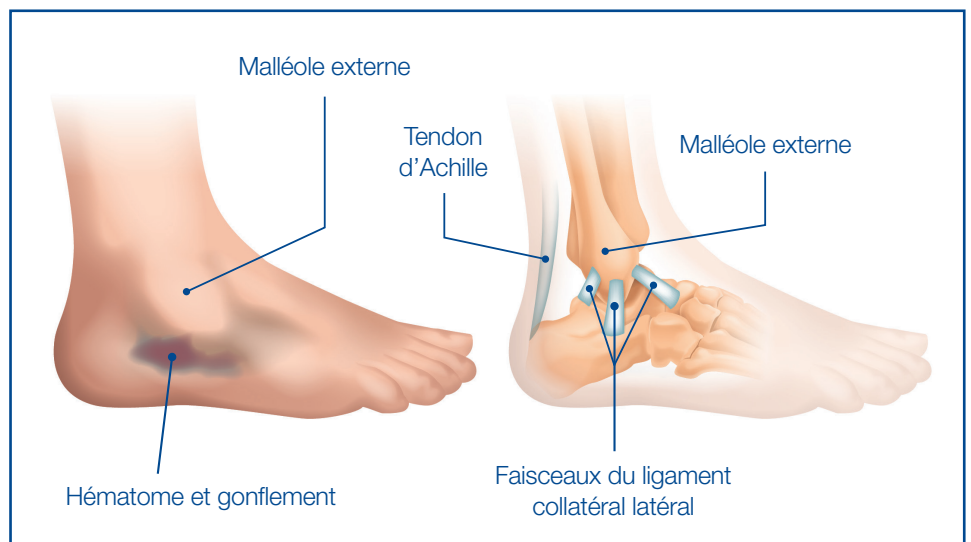
Vous vous êtes tordu la cheville ? La cheville est douloureuse, peut-être gonflée et difficile à bouger. Cette fiche vous guide pour reconnaître ces symptômes et vous orienter dans les meilleures conditions et en toute sécurité.

Qu'est-ce qu'une entorse de cheville ?

Les torsions de cheville surviennent généralement à la suite d'une chute, d'un déséquilibre avec le pied coincé au sol, ou d'un faux-pas.

Elles peuvent être sans conséquence ou être à l'origine d'une ou plusieurs lésions, plus ou moins étendues selon le traumatisme et l'état de votre cheville. Il est important de vérifier s'il n'y a pas une fracture ou d'autres types de lésions (tendineuse, nerveuse, etc.), et de diagnostiquer une possible entorse de cheville.

Une entorse de cheville se caractérise par un étirement excessif ou une rupture partielle ou totale d'au moins un ligament.



Le plus souvent, il s'agit du ligament situé sous le renflement osseux externe : le « ligament collatéral latéral » (ou ligament latéral externe) de cheville (figure ci-dessus).

L'entorse ne doit pas être prise à la légère. Si elle n'est pas traitée rapidement, des complications peuvent survenir : entorses à répétition, instabilité chronique de cheville et/ou arthrose précoce.

Comment savoir si je dois consulter ?

Vous vous êtes tordu la cheville, et avez ressenti une douleur vive sur la partie externe du pied/cheville. Il est préconisé de consulter un professionnel de santé si vous cochez au moins l'un de ces critères :

- cette douleur m'empêche de continuer mon activité (marche, course, etc.) ;
- ma cheville a gonflé dans les 24 heures qui ont suivi le traumatisme ;
- j'ai toujours une difficulté pour marcher/m'appuyer sur la cheville.

Quelle prise en charge de l'entorse ?

La rééducation, quand elle est indiquée, permet d'éviter ces complications, quels que soient votre âge et votre pratique sportive afin de garantir les meilleurs résultats possibles, et surtout dès la première entorse.

Après une torsion de cheville entraînant des symptômes (douleur, œdème, limitation fonctionnelle, etc.), il est donc préférable que l'état de votre cheville soit évalué le plus précocement possible – dans les 24 heures idéalement – par un professionnel de santé. Vous pouvez consulter directement votre médecin traitant ou un kinésithérapeute s'il exerce en « accès direct » dans le cadre d'une communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS).

Cette première évaluation permet d'identifier toute fracture ou autre lésion éventuelle, de recommander d'autres investigations (comme une radiographie), si nécessaire, de débiter le traitement approprié et de fournir des conseils pratiques.

- Si aucune entorse ou autre lésion n'est diagnostiquée, il faut vérifier l'évolution de la circulation et de la peau, et poursuivre l'activité physique et sportive en veillant à ne pas déclencher ou augmenter la douleur.
- Si le diagnostic d'entorse du ligament collatéral latéral (ligament latéral externe) est posé, la rééducation est débutée dès que possible (juste après le traumatisme).

La rééducation est le traitement de première intention en cas d'entorse du ligament collatéral latéral.

La rééducation

La rééducation est personnalisée en fonction des caractéristiques de l'entorse, de votre état général, et de vos objectifs et projet de vie. Afin d'assurer une bonne évolution, les modalités de la rééducation sont adaptées en fonction des résultats des évaluations réalisées régulièrement.

Les réévaluations par le médecin traitant et/ou par le kinésithérapeute, permettent ainsi d'adapter, avec votre accord et selon vos besoins et possibilités, les objectifs et le contenu de la rééducation, mais aussi le nombre et le mode de délivrance des séances à réaliser.

De façon générale, la rééducation est orientée vers « l'actif », c'est-à-dire qu'elle sollicite votre participation pour réaliser divers exercices, dans le respect de la douleur.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des usagers concernés par le sujet. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication, qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Consultez les recommandations



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr