**PROTOCOLE DE REEDUCATION APRES ENTORSE DU LLE DE LA CHEVILLE.**

***Rééducation de l’entorse de cheville***

**Rééducation de la cheville après une entorse avec traumatisme du Ligament Latéral Externe (LLE). L’entorse du Ligament Latéral Interne de la cheville est plus rare.**

**La gravité de l’entorse de la cheville (stade 1, 2 ou 3) détermine la durée de la rééducation.**

**MÉCANISME DE L’ENTORSE DE LA CHEVILLE :**

L’entorse de la cheville est un traumatisme avec une élongation ou déchirure du Ligament Latéral Externe (LLE). Ce LLE est composé de 3 faisceaux. On parle d’entorse bénigne (stade 1) pour une simple « foulure », d’entorse de stade 2 pour une rupture des faisceaux moyen et antérieur et d’entorse grave (stade 3) lorsque les 3 faisceaux sont atteints. Selon la gravité de l’entorse, on a plus ou moins de signes cliniques : présence d’un craquement lors du traumatisme, oedème (cheville enflée), douleur, instabilité…

**LA RÉÉDUCATION D’UNE ENTORSE DE LA CHEVILLE (Stades 2 et 3)**

La gravité de l’entorse détermine les délais de consolidation et de rééducation.

Port de l’attelle 3 semaines.

**Phase 1 :** Pour diminuer l’oedème et l’inflammation (cheville enflée) : Drainage lymphatique manuel, cryothérapie.

Pour diminuer les douleurs : L’électrothérapie basse fréquence à action locale, Ultrasons, Cryothérapie.

 Pour éviter la raideur : Travail de mobilisation passive douce.

**Phase 2 :**

Idem que la Phase 1

Pour renforcer le maintien de la cheville : Travail de tonification musculaire des muscles péroniers latéraux.

Pour éviter l’instabilité : Travail de Proprioception sur les plateaux instables et le trampoline. La proprioception permet de récupérer le mouvement actif via la stimulation de l’information sensorielle.