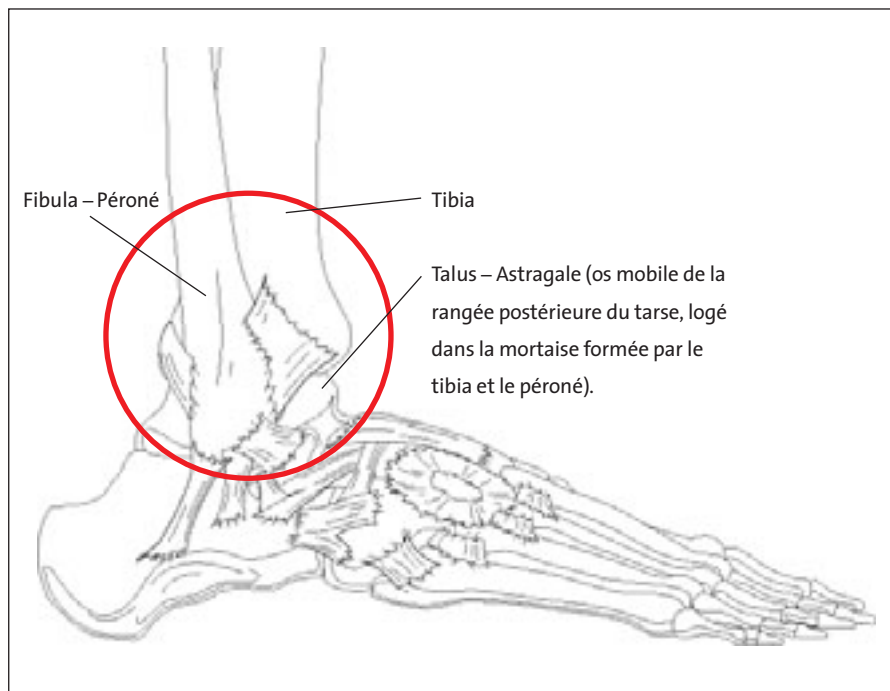


# Thème 5:

## L'articulation de la cheville



L'entorse de la cheville est la pathologie la plus courante chez le sportif

La blessure de la cheville est le traumatisme aigu le plus fréquent en sport; en volleyball indoor, l'atterrissage sur le pied d'un adversaire lors d'une action au filet est l'accident le plus courant (entorse). Le pied cède vers l'extérieur dans un mouvement de supination. Le ligament le plus souvent touché ou arraché est le ligamentum fibulotalare anterius, suivi par le ligament externe, postérieur et interne. La syndesmose tibio-péronière est un ligament qui unit le tibia et le péroné. Son arrachement nécessite une opération, faute de quoi il en ré-

sulte une instabilité qui s'accompagne de douleurs résiduelles. Par contre, la déchirure initiale des autres ligaments exige un traitement conservateur: mesures thérapeutiques de résorption de l'enflure, orthèse stabilisatrice (soutien) et physiothérapie. Le physiothérapeute enseigne des exercices stabilisateurs que l'athlète doit effectuer quotidiennement. Selon la gravité de la blessure, un entraînement de volleyball adapté peut être repris après 2 à 4 semaines. La physiothérapie doit être maintenue parallèlement jusqu'à la disparition de toute plainte et la sta-

bilisation de l'articulation. L'orthèse doit être portée 6 semaines, jour et nuit les 3 premières, à l'entraînement et en match les 3 dernières. Le port de l'orthèse n'entraîne pas de réduction ou d'atrophie musculaire; elle aide à prévenir une nouvelle entorse ou, le cas échéant, une entorse initiale. Après une entorse traumatique, le risque de distorsion (récidive) est 4 à 6 fois plus grand que pour un sportif qui n'a jamais eu d'entorse. La série d'exercices présentée ici décrit les éléments essentiels de la prévention de l'entorse de la cheville.



Appuis à largeur de hanches sur un tapis Airex.  
Echange en manchettes.  
2x10 répétitions.

**suvaliv!**

Vos loisirs en sécurité



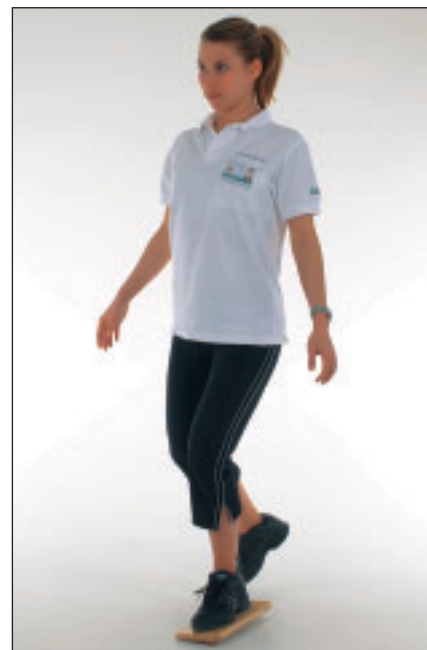
**SCHULTHESS KLINIK**



Echange en passes sur un tapis Airex.  
2×10 répétitions.



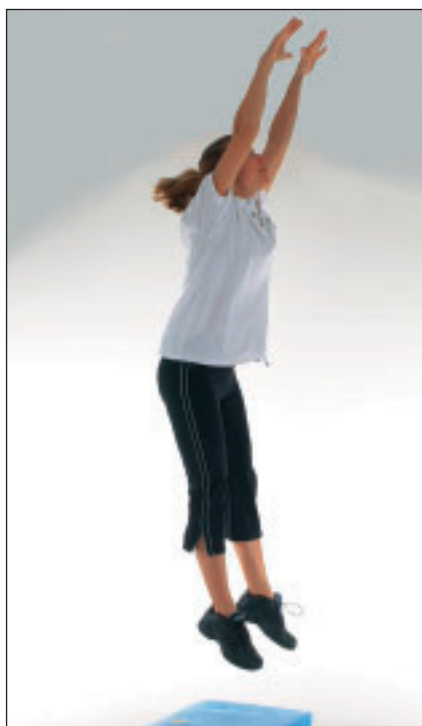
Appui stabilisé sur une jambe sur une planchette à bascule (sur un témoin). Flexions du genou en maintenant l'équilibre. La pointe du pied non chargé peut effleurer le sol. 2×10 répétitions par jambe.



Appui d'une jambe sur une planchette avec témoin en diagonale. Faire basculer doucement la planchette en avant et en arrière, sans chocs au sol. La pointe du pied non chargé peut effleurer le sol. 2×10 répétitions par jambe.



Position en fente, pied avant sur un tapis Airex. Renvoyer le ballon en manchette au partenaire ou jouer contre le mur. 2×10 répétitions par jambe.



Sauts pour contrer au filet sur un tapis Airex. 2×10 répétitions



Veillez à respecter l'axe jambier dans tous les exercices: cheville, genou et hanche doivent toujours être alignés.

**suvaliv!**

Vos loisirs en sécurité



**SCHULTHESS KLINIK**