

CONDUITE POUR UNE ENTORSE DE CHEVILLE

1. Repos complet sans appui pendant 5 jours (béquilles)
2. Mettre de la glace matin et soir sur la cheville pendant 15 minutes minimum
3. Garder le membre inférieur surélevé tout au long de la journée et la nuit en surélevant les pieds du lit
4. Garder le bandage de contention ou l'attelle en le desserrant s'il existe des fourmillements dans les orteils, ou si ceux-ci deviennent bleu ou blancs

N'hésitez pas à consulter le médecin au moindre problème.

