

# LES LIGAMENTS

Un mauvais mouvement, une mauvaise réception et c'est l'entorse, c'est-à-dire l'étirement excessif ou la rupture d'un ligament.

Quels sont les signes d'une entorse :

- ✚ Le gonflement
- ✚ La douleur
- ✚ Un hématome la difficulté à bouger l'articulation
- ✚ La difficulté à bouger l'articulation

Attention une douleur vive associée à un craquement à un hématome peut-être un signe d'une fracture osseuse. Ne pas hésiter à consulter un médecin.

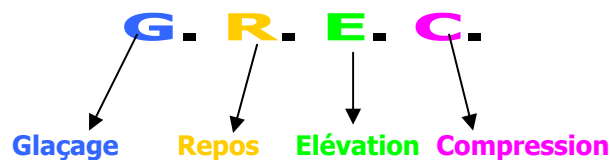
Prenons l'exemple de la pathologie la plus fréquente en médecine du sport : l'entorse de la cheville.

- Si vous arrivez à faire bouger votre cheville assez facilement : c'est une simple foulure.

Essayez alors de poser le pied par terre et de vous appuyer dessus : si la douleur est extrêmement vive : consultez un médecin.

- Si vous ne parvenez pas à la faire bouger et qu'elle gonfle : c'est une entorse. Au moindre doute, ne pas hésiter à consulter un médecin.

De toutes les façons, vous pouvez agir et utiliser le protocole



Pour vous soulager et réduire les complications possibles

