

Les lésions articulaires

Ces lésions touchent les articulations de notre organisme, les extrémités osseuses, les cartilages et ligaments articulaires. Pour le coureur à pied, elles sont peu nombreuses et pas forcément spécifiques à sa pratique sportive. Nous ne parlerons que de l'entorse de cheville.

L'entorse de cheville consiste en une élongation plus ou moins accentuée des ligaments de la cheville. Cela peut aller de la simple distension ligamentaire à l'arrachement partiel ou total.

La cheville comprend 3 ligaments externes et 2 ligaments internes. Dans la plupart des cas, l'entorse se fait du côté externe du pied. Suite à une mauvaise pose de pied, celui-ci est "attiré" vers l'extérieur.

L'entorse peut être bénigne, imposant alors un arrêt de quelques jours avec soins.

En cas de déchirure ligamentaire, un hématome apparaît entre la 24ème et 48ème heure après l'accident. Cette déchirure peut être plus ou moins grave. Le stade plus avancé est la luxation. Dans ce cas, tous les ligaments sont arrachés et les surfaces osseuses sont décalées.

→ Les traitements sont différents suivant la gravité de l'entorse. Une source de froid permet de limiter l'hématome accompagnant la pathologie. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Très souvent les sportifs sous estiment l'entorse et par la même les soins qui vont avec. Pourtant, une entorse mal guérie peut fragiliser l'articulation laquelle sera alors sujette à des entorses à répétition.