

# Les entorses

**L'ostéopathie doit être absolument essayée dans le traitement des entorses et des séquelles d'entorse car elle peut donner d'excellents résultats.**

## LES ENTORSES BENIGNES ET LES SEQUELLES D'ENTORSE

Elles constituent une excellente indication de l'ostéopathie.

Les entorses correspondent à une limitation du mouvement d'une articulation survenant le plus souvent au décours d'un traumatisme.

L'exemple le plus typique est l'entorse de la partie externe de la cheville. Par inadvertance le plus souvent, vous descendez, par exemple, d'un trottoir sans que sa cheville ait été préparée. La cheville s'incurve à l'intérieur et tire par la-même sur les ligaments qui stabilisent normalement l'articulation. C'est alors que les ligaments se mettent à souffrir. De manière schématique, l'entorse « bénigne » se caractérise par une distension ou des mini-déchirures des ligaments stabilisateurs de l'articulation. L'entorse grave correspond, quant à elle, à une déchirure complète des ligaments stabilisateurs qui est responsable du classique « oeuf de pigeon ».

Dans l'entorse « bénigne », certes, les ligaments souffrent mais l'articulation subit également des mini-déplacements de ses surfaces articulaires, il apparaît alors des mini-blocages articulaires douloureux et les classiques contractures musculaires réflexes autour du foyer d'entorse.

Gilles F., rugbyman, a présenté une entorse bénigne de la cheville droite lors d'un match il y a 3 mois. La cheville est à présent indolore, non gonflée et Gilles F. sent que sa cheville n'est pas très stable lors de la course en forêt. De nombreux examens sont réalisés (radiographies, échographie, IRM) et sont normaux. La gêne persiste malgré les anti-inflammatoires et les 15 séances de rééducation chez le kinésithérapeute. Il consulte alors un ostéopathe. L'examen ostéopathique précis met en évidence une limitation très modérée du mouvement de deux os de la cheville. La manipulation de ces deux os permet de faire disparaître l'instabilité de la cheville en terrain accidenté. Gilles F. peut reprendre son sport sans ressentir aucune gêne.

L'ostéopathie s'efforce de restituer sa mobilité initiale à l'articulation qui est la condition sine qua non à une guérison rapide et complète.

En effet, une articulation bloquée ou d'une manière générale perturbée dans son jeu articulaire souffre ce qui favorise à terme entre autres l'arthrose et fait aussi souffrir les éléments autour de l'articulation tels que les tendons et les muscles qui à leur tour ne fonctionnent plus normalement.

En permettant à l'articulation de retrouver son jeu articulaire normal, l'ostéopathie permet du même coup de diminuer les douleurs ressenties par le patient, de faciliter la guérison des ligaments et des tendons en souffrance et de préserver aussi l'intégrité de l'articulation sur le long terme.

Si l'approche ostéopathique était régulièrement proposée en parallèle de la médecine classique, nous pourrions éviter de nombreuses douleurs invalidantes et séquellaires, des instabilités articulaires sources de récurrence et de nombreuses compensations au niveau des autres articulations (au genou par exemple).