



Entorse

Définition

Une entorse est une élongation ou une déchirure des ligaments d'une articulation.

Causes

Résulte d'une torsion de l'articulation. Elle survient lorsque les ligaments sont soumis à une torsion ou un étirement qui dépasse l'amplitude de mouvement normale de l'articulation.

Signes et symptômes

Difficulté à bouger l'articulation, œdème (inflammation) et douleur.

Articulations concernées

Principalement les chevilles et les genoux.

Moyens de prévention

Échauffement adéquat

Reconnaître les signes de fatigue physique

Entraînement progressif

Adapter l'activité physique en fonction des limitations physiques.

Remarques

Contrairement à la croyance populaire, les entorses touchent que les ligaments et non les muscles.

Les entorses à répétitions peuvent causer de l'arthrose, qui est caractérisé par la dégradation du cartilage d'une articulation.

Une entorse légère est souvent appelée foulure.