



T  
L



Fiche n°21

## Entorse : quels gestes adopter en urgence

Les tips  
de Thibault

### Chers patients,

Les entorses, fréquentes après un effort ou une chute, nécessitent une prise en charge rapide. Découvrez dans cette newsletter les premiers gestes pour soulager la douleur et limiter l'inflammation.

### Les 3 indispensables



#### Repos

Évitez de solliciter l'articulation blessée. Limitez les mouvements et reposez-vous pour permettre à la blessure de se stabiliser.



#### Glace

Appliquez de la glace 15 à 20 minutes sur la zone enflée pour limiter l'inflammation.



#### Compression

Enroulez la zone avec un bandage élastique pour limiter le gonflement et soutenir l'articulation, sans trop serrer.



## Et après :

**Surélevez la partie du corps blessée :** au-dessus du cœur avec un oreiller pour limiter l'inflammation.

**Ne pas mobiliser trop tôt :** attendez l'avis d'un professionnel.

**Ne pas ignorer la douleur :** si elle persiste ou que le gonflement reste, consultez.

## Consulter un ostéopathe : Pourquoi c'est important ?

Après une entorse, consultez un ostéopathe. Par des techniques douces, il soulage la douleur, améliore la circulation et favorise la guérison en rééquilibrant le corps.



**L'OSTÉOPATHIE SOIGNE EN PROFONDEUR LES BLESSURES  
ET PERMET DE PRÉVENIR LES RÉCIDIVES**

