

ENTORSE MEMBRE INF (GENOUX, CHEVILLES)

LORS DE L'ENTORSE :

Dans les minutes qui suivent :

1. Compression
2. Élévation
3. Glaçage
4. Immobilisation

Dans les 48h :

Avis Médical (Médecin du sport + **Kiné**)

Demande d'échographie

48h : Retour Coach pour connaître Pathologie

Port de l'attelle si recommandation du **KINE**

Début des soins dans la semaine qui suit

REPRISE ENTRAINEMENT

Accord Médical écrit obligatoire

Début du protocole + exercice kiné

Strapping lors de la reprise avec le groupe

(Exemple entorse externe cheville :

<https://www.youtube.com/watch?v=ig4QwoVobQc>

Entorse genou :

<https://www.youtube.com/watch?v=07zBvBvQ7Pg>)

REPRISE MATCH

Strapping lors des premiers matchs et enlever au fur et à mesure 1 bande après l'autre en fonction des sensations

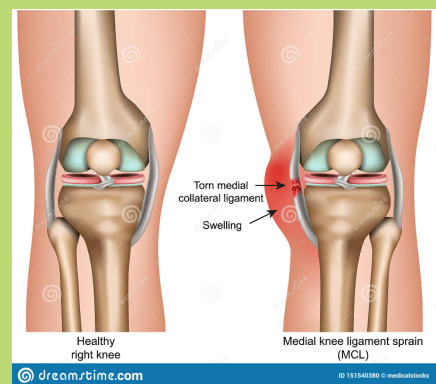
Conséquences

Anatomique :

Cheville



Genou



Conséquences

Physiologique :

Distanciation ligamentaire pouvant aller jusqu'à l'arrachement osseux.

Gravite	Semaine	Statique	Mvt L sans charge	Course	Ballon
Stade 1	1	2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	2	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en échauffement	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	3	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	4	REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			
Stade 2	1+2	A partir 2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	3 + 4	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en échauffement	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	5	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	6	Avis Medical Avt Reprise Groupe REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			
Stade 3	1+2+3	A partir 2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	4+5	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en ech	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	6+7	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	8	Avis Médical Avt Reprise Groupe REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			