

# Informations patients attelle de cheville



Jan Yperman Ziekenhuis

Cher patient,

Une attelle de cheville vous a été posée lors de votre admission aux urgences ou en consultation. Cette attelle offre un soutien aux ligaments de votre cheville. Les conseils pratiques ci-dessous sont importants pour permettre un usage correct de l'attelle et atteindre un résultat optimal.

- L'attelle doit être portée pendant deux semaines. Si vous souffrez toujours de la cheville ou ne pouvez pas marcher après deux semaines, il est souhaitable de reprendre contact avec votre médecin.
- L'attelle offre l'avantage de pouvoir être retirée (elle est fixée au moyen de 2 bandes velcro). Elle doit cependant être portée en permanence lorsque vous prenez appui sur la cheville afin de favoriser une bonne guérison des ligaments. Vous ne pouvez retirer l'attelle que pour prendre un bain ou lorsque vous vous reposez. Veillez à tenir compte de l'étiquette blanche lorsque vous remettez l'attelle : celle-ci doit toujours se situer à l'extérieur. Une douche est déconseillée parce que le fait de prendre appui sans attelle risque de réactiver l'entorse de la cheville.
- Le sport est déconseillé lorsqu'on porte une attelle.
- Il est préférable de porter une chaussette sous l'attelle. L'absence de chaussette entraîne la transpiration de la cheville, avec pour conséquences des démangeaisons et un ramollissement de la peau. Une chaussette accroît le confort et réduit le frottement de l'attelle sur la cheville. L'attelle s'adapte par ailleurs mieux sur une chaussette.
  - Cela peut sembler bizarre, mais il est préférable de garder l'attelle pour dormir. Dans votre sommeil, certains mouvements (de rotation) peuvent blesser de nouveau votre cheville. Il s'agit d'une mesure de précaution !
    - De bonnes chaussures solides à lacets sont nécessaires pour garantir le succès de cette thérapie. Donnez la préférence à des chaussures de promenade ou de sport, dont les faces latérales sont légèrement élastiques. Ces faces latérales offrent un soutien supplémentaire à l'attelle (voir photo). Grâce aux lacets, le pied (et donc la cheville) est fermement calé dans la chaussure. Vous ne manquerez pas de sentir la différence en enlevant la chaussure. Les sandales flip-flop et les pantoufles sont à proscrire ! Elles n'offrent que peu, voire pas de soutien. Les chaussures à talon ne conviennent pas davantage en combinaison avec une attelle.



**Centre hospitalier Jan Yperman**  
**Briekestraat 12 • 8900 Ieper**  
**www.yperman.net • 057 35 35 35**  
**info@yperman.net •**

- Il est possible que votre cheville dégonfle quelque peu après la première semaine d'utilisation de l'attelle. Vous ne pouvez pas replonger l'attelle dans l'eau pour l'adapter (comme cela a été fait à l'hôpital). Une fois durcies, les lamelles de plâtre adoptent leur forme définitive : il est impossible de les adapter encore. Cependant, 2 petites éponges blanches en forme de U vous ont été remises à l'hôpital. Elles sont destinées à compenser le dégonflement. Le dégonflement de votre cheville crée un espace entre l'attelle et votre cheville, cette dernière ne bénéficiant alors plus de l'appui nécessaire. Pour compenser cet espace, vous devez coller les 2 éponges dans l'attelle, en plaçant l'ouverture prévue à hauteur de votre cheville. L'attelle s'adaptera de nouveau correctement à la cheville et lui assurera l'appui nécessaire.
- Il est possible que l'accident ait été suivi d'un gonflement considérable. Tenez compte du fait que votre cheville pourra encore enfler à cause de l'utilisation de l'attelle ! Prenez les mesures suivantes si le gonflement et/ou la douleur s'amplifient : repos, application de glace et jambe relevée. Vous devrez peut-être utiliser des béquilles pendant quelques jours. Prenez immédiatement contact avec votre médecin si les orteils deviennent bleus ou blancs ou si vous avez des fourmillements dans le pied.

**Ce prospectus est purement informatif. Écoutez attentivement les conseils de votre médecin.**

**Nous vous souhaitons un prompt rétablissement.**

### **Coordonnées :**

Service d'orthopédie : 057 35 73 70

Salle des plâtres : 057 35 83 76

Urgences : 057 35 60 00