

J'AI UNE ARTICULATION GONFLÉE, QUE FAIRE ?



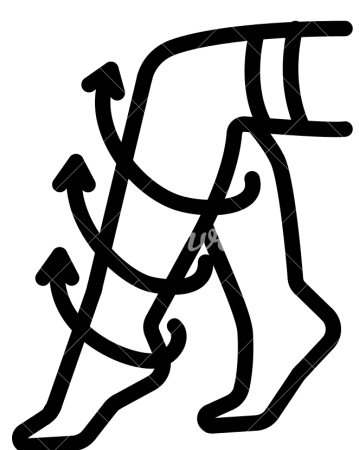
CE QUE LA SCIENCE NOUS DIT

GLAÇAGE



Par session de 15min max

COMPRESSION



Port d'une attelle souple
Port de bas de compression
(prescription possible par votre kiné)

REPOS RELATIF



Continuer à faire de l'exercice
à l'écoute de vos sensations



CONSULTER SI

Douleur importante

Fièvre

Perte d'appétit

Blocage articulaire

Craquements douloureux

VOUS POUVEZ AUSSI ESSAYER

TAPE

Appliquer du tape en montage en pieuvre

CATAPLASME

A base d'argile verte (+/- quelques gouttes d'huile essentielle de gaulthérie). Envelopper de film plastique.

Laisser agir minimum 2h puis rincez à l'eau.

Pour aller plus loin



Eva DA MOTA, IFMK Brest

- Wolfe, M. W., Uhl, T. L., Mattacola, C. G., & Mccluskey, L. C. (2001, 1 janvier). Management of Ankle Sprains. AAFP
- Ruiz-Sánchez, F. J., Ruiz-Muñoz, M., Martín-Martín, J., Coheña-Jimenez, M., Perez-Belloso, A. J., Romero-Galisteo, R. P., & González-Sánchez, M. (2022). Management and treatment of ankle sprain according to clinical practice guidelines : A PRISMA systematic review. Medicine.
- Alcantara, D. A. A., Santos, F. N. A. D., Ferreira, J. J. A., de Noronha, M., & Andrade, P. R. (2024). The effect of kinesiotaping on edema: A systematic review and meta-analysis. Musculoskeletal science & practice.