FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

ENTORSE DE LA CHEVILLE

6 exercices à faire chez soi

Bouger la cheville, la renforcer, retrouver l'équilibre, puis préparer la reprise : six exercices en trois niveaux, à faire après l'avis d'un professionnel de santé.

AVANT DE COMMENCER

- Faites d'abord évaluer votre cheville par votre médecin, idéalement dans les 24 heures après la torsion ; votre médecin ou votre kinésithérapeute vous dira ensuite par quel niveau commencer. Si une attelle vous a été prescrite, portez-la comme indiqué et demandez à votre kinésithérapeute si vous devez la garder pendant les exercices.
- Ces exercices complètent les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute : ils ne remplacent ni une consultation ni des séances de rééducation.
- Allez-y progressivement : commencez par peu de répétitions, puis augmentez au fil des séances.
- Une gêne légère peut être normale. Arrêtez un exercice s'il déclenche une douleur vive, et demandez conseil si la douleur augmente nettement ou dure jusqu'au lendemain.
- Installez-vous en sécurité : chaise stable sans roulettes, sol non glissant, appui à portée de main. Respirez normalement, sans bloquer votre souffle.
- Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement inhabituel : arrêtez-vous et appelez le 15 (ou le 112).

Sauf avis contraire de votre kinésithérapeute, faites les exercices de votre niveau une fois par jour ; vous pouvez poursuivre ceux du niveau précédent. Les repères indiqués sont un point de départ : votre kinésithérapeute les adapte à l'évolution de votre cheville, comme le recommande la Haute Autorité de santé.

NIVEAU 1 BOUGER LA CHEVILLE

Souvent dès les premiers jours, selon la douleur et l'avis de votre kinésithérapeute.

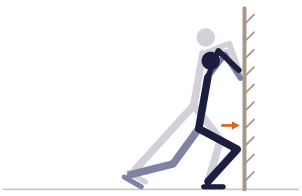


1 L'ALPHABET DU PIED

Position. Assis sur une chaise, la jambe tendue devant vous, le pied décollé du sol.

Mouvement. Dessinez les lettres de l'alphabet avec le gros orteil, en bougeant seulement la cheville, lentement et sans forcer.

Repère : une fois l'alphabet, 2 à 3 fois par jour.



2 LE GENOU VERS LE MUR

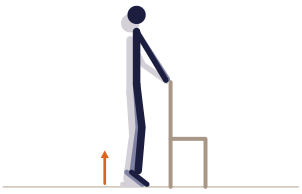
Position. Debout face à un mur, les mains posées dessus. Le pied blessé devant, à quelques centimètres du mur, l'autre pied en arrière.

Mouvement. Avancez le genou vers le mur sans décoller le talon, jusqu'à sentir une tension dans la cheville, puis revenez. Quand c'est facile, reculez un peu le pied.

Repère : 10 fois.

NIVEAU 2 RENFORCER ET STABILISER

En général quand vous marchez sans boiter, avec l'accord de votre kinésithérapeute.

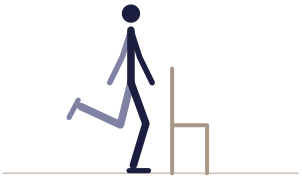


3 MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

Position. Debout, les mains posées sur le dossier d'une chaise stable.

Mouvement. Montez sur la pointe des pieds, puis redescendez lentement. Commencez sur les deux pieds, puis sur le pied blessé seul.

Repère : 10 à 15 fois.

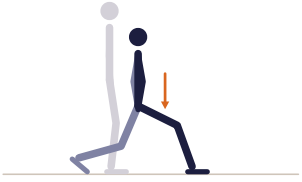


4 TENIR SUR UN PIED

Position. Debout sur le pied blessé, près d'un appui : chaise, mur ou plan de travail.

Mouvement. Tenez en équilibre, le genou légèrement plié. Quand c'est facile, fermez les yeux, montez sur un coussin ferme, ou lancez et rattrapez une balle.

Repère : 30 secondes, 3 fois.



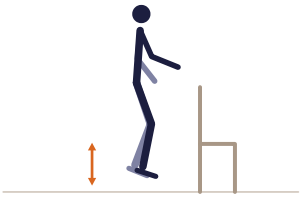
5 LA FENTE AVANT

Position. Debout près d'un appui, les pieds écartés de la largeur du bassin.

Mouvement. Faites un pas en avant et descendez en pliant les deux genoux, seulement jusqu'où c'est confortable, le genou avant au-dessus du pied. Revenez en poussant sur la jambe avant.

Repère : 8 à 10 fois de chaque côté.

NIVEAU 3 **PRÉPARER LA REPRISE DU SPORT** Seulement quand votre kinésithérapeute vous le propose.



6 LES PETITS SAUTS

Position. Debout, près d'un appui, sur un sol qui ne glisse pas.

Mouvement. Sautillez sur place sur les deux pieds, en vous réceptionnant en douceur, genoux légèrement pliés. Puis sautez d'un pied sur l'autre, et enfin sur le pied blessé seul.

Repère : 10 sauts, 2 à 3 fois.

APRÈS LA RÉÉDUCATION

- Le risque de nouvelle entorse est plus élevé dans l'année qui suit l'entorse : la Haute Autorité de santé recommande la rééducation par les exercices pour le réduire. Dans un essai mené auprès de 522 sportifs, un programme d'exercices d'équilibre fait seul à domicile, 3 fois par semaine pendant 8 semaines, une fois les soins terminés et le sport repris, a réduit d'environ un tiers le risque de nouvelle entorse sur un an ; le bénéfice était surtout net chez ceux qui n'avaient pas été soignés pour leur entorse.
- Pendant le sport, une attelle ou un strapping peut aussi protéger la cheville : demandez conseil à votre kinésithérapeute.
- Pour la course à pied, reprenez par étapes, en suivant les conseils de votre kinésithérapeute.

QUAND CONSULTER ?

Après une torsion de la cheville, consultez votre médecin, idéalement dans les 24 heures, si :

- la douleur vous empêche de poursuivre l'activité ou de marcher ;
- la cheville a gonflé dans les 24 heures ;
- vous avez entendu un craquement ou ressenti une sensation de déboîtement ;
- vous avez encore du mal à marcher ou à prendre appui sur le pied.

Consultez aussi si la douleur ou la boiterie ne diminuent pas au fil des jours, si vous avez encore besoin de cannes au bout d'une semaine, en cas d'entorses à répétition, ou si votre cheville se dérobe souvent. Pendant les exercices, demandez conseil si la douleur ou le gonflement augmentent nettement.

> **Attention :** Une douleur vive quand on appuie sur l'os d'une malléole ou du pied, ou l'impossibilité de faire quatre pas, peut faire suspecter une fracture : un examen médical rapide est nécessaire.

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

MON SUIVI

Cochez chaque jour où vous avez fait vos exercices.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

CETTE FICHE EN LIGNE

Retrouvez-la, avec ses sources et les autres fiches du cabinet : **www.crsante.com/fiches/entorse-de-cheville/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51 · www.crsante.com

SOURCES

1. Entorse du ligament collatéral latéral (ligament latéral externe) de cheville : diagnostic, rééducation et reprise de l'activité physique et de la pratique sportive, Haute Autorité de santé, 2025. has-sante.fr/jcms/p_3460983/fr/entorse-du-ligament-collateral-lateral-...
2. Votre cheville est douloureuse : est-ce une entorse ? Comment le savoir ? Vers qui vous orienter ?, Haute Autorité de santé, 2025. has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2025-05/fu_entorse_cheville_d...
3. Entorse de la cheville : que faire et quand consulter ?, Assurance Maladie, 2019. ameli.fr/assure/sante/themes/entorse-cheville/bons-reflexes-que-faire
4. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline, British Journal of Sports Medicine (Vuurberg et al.), 2018. doi.org/10.1136/bjsports-2017-098106
5. Effect of unsupervised home based proprioceptive training on recurrences of ankle sprain: randomised controlled trial, BMJ (Hupperets et al.), 2009. doi.org/10.1136/bmj.b2684
6. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults, American College of Sports Medicine (Medicine & Science in Sports & Exercise), 2011. doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Fiche d'information générale rédigée par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées. Elle ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation. Fiche gratuite : vous pouvez l'imprimer et la partager, sans la modifier. Mise à jour le 3 novembre 2026.