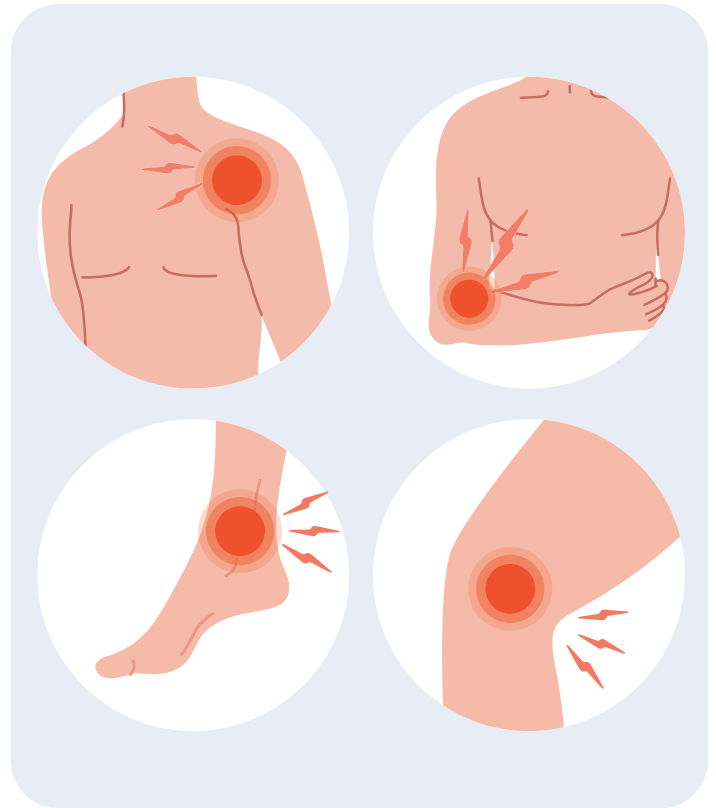


Entorse

Quand voir un **médecin** le jour même

- Vous avez des engourdissements, des picotements ou une perte de sensation.
- Vous avez entendu un craquement ou une déchirure au moment de l'accident.
- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre jambe ou votre bras.



Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- La blessure est très enflée après 2 jours, même si vous mettez de la glace.
- Vous avez un bleu (hématome) important ou un changement de couleur de votre peau.
- Vous avez de la difficulté à reprendre vos activités.

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811 option 3**.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Tous les contenus sont disponibles sur sante.quebec

L'entorse est souvent au pied, au genou, à l'épaule, à la main ou au coude. Elle cause beaucoup de douleur. L'enflure d'une entorse peut être impressionnante et devenir aussi grosse qu'une orange.

Quoi faire à la maison



Froid : Mettez de la glace pendant 10 minutes sur la blessure, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler la peau.



Médicaments : Si aucune contre-indication, prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) ou l'ibuprofène (Advil^{MD}). Suivez bien les instructions et les conseils du pharmacien.



Bandage : Pour que la blessure enfle moins, enveloppez la zone avec un bandage élastique, sans trop serrer. Défaites et refaites le bandage quelques fois dans la journée et retirez-le pour la nuit.



Hauteur : Mettez la partie douloureuse plus haut que votre cœur, autant que possible.



Guérison : Reprenez doucement vos habitudes, sans geste brusque.