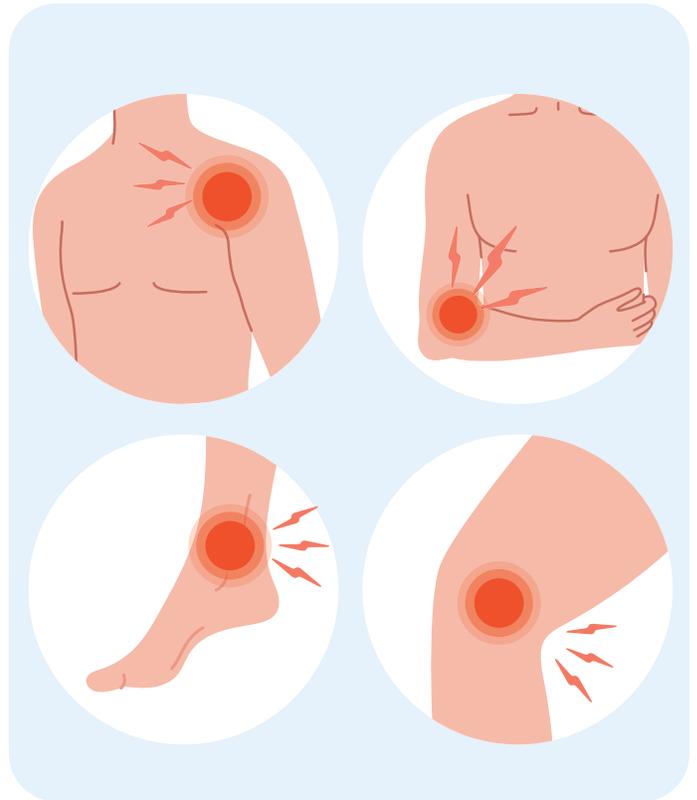


# Entorse

## 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** pour parler à une infirmière.
- Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute.
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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](http://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 [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

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



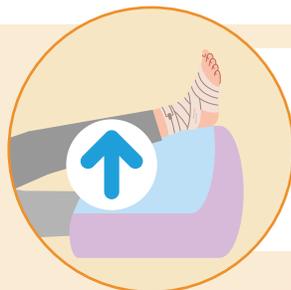
**Froid :** Mettez de la glace pendant 10 minutes sur la blessure, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler la peau.



**Médicaments :** Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) ou l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>). 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 vos habitudes lentement, sans geste brusque.