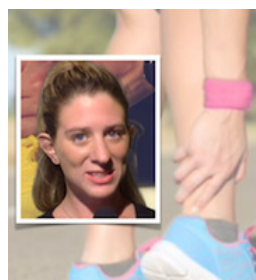


## CA VA LES CHEVILLES ?

1 octobre 2019

Source : Press Tv News - Auteur :



### La cheville dans tous ses états

Plus d'une trentaine d'interviews et de reportages en images sont désormais accessibles au grand public et aux professionnels

sur <https://www.lachevilledusportif.com> pour expliquer la complexité de cette articulation qu'est la cheville et pourquoi il faut bien s'en occuper.

[Voir la présentation du site > ICI](#)

**« La cheville du sportif » est un site Internet créé par l'Association nationale de la cheville sportive, A-NCIS, avec la rédaction d'acteurs de santé Tv.**

Comment prendre soin de ses chevilles pour prévenir les blessures, comment bien s'entraîner avant un match ou une course, comment ne pas hésiter à consulter en cas de douleur forte ou prolongée ou encore découvrir les dernières innovations qui apportent aux patients toujours plus de sécurité.

### **La cheville, une articulation clé pour les sportifs !**

*« La cheville est une articulation d'appui, c'est un cardan dont la prise en charge est compliquée car on doit faire face à de nombreux axes différents. Qu'il s'agisse de flexion, d'extension ou de rotation, il faut s'adapter dans les terrains déformés »,* explique le Dr Christophe Cermolacce, chirurgien orthopédiste, secrétaire général de l'association A-NCIS.

**Voir le sujet > [ICI](#)**

La cheville est une articulation clé pour les joueurs professionnels de football ou de rugby, elle conditionne leur niveau. *« On est surpris de voir l'importance des lésions de ces sportifs de haut niveau mais aussi et surtout leur vitesse de récupération. Ce sont des joueurs au-dessus du lot, ils se blessent mais se réparent plus rapidement ».* Chaque sport va avoir sa spécificité et des pathologies sont spécifiques à certains sports : *« l'épaule pour les handballeurs ; les genoux et les chevilles pour les footballeurs ; les pieds pour les basketteurs ou les danseurs ; et un peu toute la traumatologie pour les rugbymen, des torsions de la cheville au coma ».*

**Voir le sujet > [ICI](#)**

### **Les blessures de la cheville peuvent être aiguës ou chroniques**

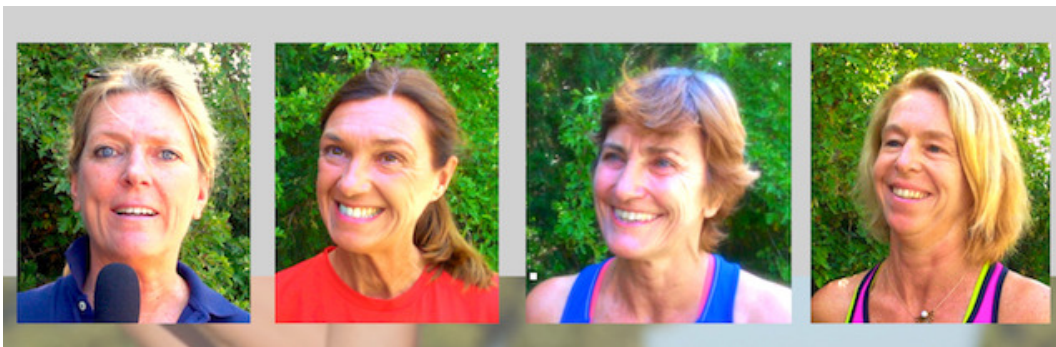
*« Il existe différents types de blessures de cheville : certaines sont aiguës comme lorsqu'on se tord le pied. Si on ne peut plus poser le pied par terre parce que ça fait trop mal, il faut plutôt penser à une fracture, mais cela peut aussi être une entorse - même si on arrive à remarcher, certaines peuvent être très graves. Si on ne peut pas appuyer son pied par terre, il faut aller aux urgences, à l'inverse, si on peut appuyer, on peut consulter dans les jours qui suivent. Mais les blessures de la cheville peuvent aussi être chroniques »,* poursuit Christophe Cermolacce. *« En effet, de nombreuses personnes souffrent de façon régulière en faisant de l'exercice physique ou même au repos, à la suite d'une tendinite due au sport, à des instabilités, des problèmes de pieds ou encore à de l'arthrose. L'important est de consulter. »*

**Voir le sujet > [ICI](#)**

### **Une bonne préparation physique avant une épreuve sportive**

*« Qu'on soit joueur occasionnel ou joueur de haut niveau, il est possible de prévenir les blessures au niveau de la cheville. Avant tout, la préparation physique est importante. On ne doit pas disputer un match ou courir un marathon le dimanche si on ne s'est pas entraîné ! Il y a des règles à respecter. Souvent les blessures viennent parce que les personnes, essentiellement les sportifs occasionnels, ne se sont pas préparés correctement. Certains joueurs de football amateurs qui ont déjà une lésion jouent alors que leurs chevilles sont fragiles, ils risquent de se faire mal à l'entraînement. »*

**Voir le sujet > [ICI](#)**



### **Courir son premier marathon**

Sophie Mallet, marathonnienne, insiste sur l'importance de la préparation en amont d'un marathon pour éviter les blessures. *« Globalement, il faut se préparer trois mois avant, de façon un peu intensive. »* Elle partage son expérience : *« Je faisais de*

nombreux 10 kilomètres, des semi-marathons, les 20 kms de Paris, mon entourage m'a encouragée à courir mon premier marathon. C'est un peu comme l'anglais, on se dit qu'on n'est pas très bon et un jour, on se retrouve en réunion à parler l'anglais, il y a un barrage qui saute. Le marathon, c'est pareil ! J'aime les challenges et je suis assez audacieuse, alors je me suis inscrite sans savoir ce qui allait se passer... » Elle poursuit : « Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'étais une star ! Cette course a été l'aboutissement d'un parcours car en amont, il y a une préparation, des entraînements, la transformation de son alimentation et aussi le challenge sur le mental. L'anticipation, la préparation c'est quelque chose qui me plaît ! »

**Voir le sujet > [ICI](#)**

### **Etre opéré sans douleur et récupérer rapidement**

« La chirurgie préventive permet de stabiliser une cheville instable car si le joueur se fait une lésion importante sur une lésion déjà existante, la blessure ne sera que plus grave et il sera difficile ensuite d'obtenir un résultat correct. Cette prévention chirurgicale est importante tout comme la mise en place de semelles pour stabiliser les pieds ou de vrais strapping. Il y a toute une éducation sportive à faire, les médecins sportifs et les kinésithérapeutes ont leur rôle à jouer pour éviter des lésions importantes », indique Christophe Cermolacce. « Avant, tout le monde avait peur de se faire opérer des pieds parce que cela faisait atrocement mal. Aujourd'hui, ce n'est vraiment plus vrai, il s'agit vraiment de grandes innovations. »

**Voir le sujet > [ICI](#)**

En savoir plus : <https://www.lachevilledusportif.com>

Il est temps de vous faire voir SUR LE DIGITAL !

CONFIEZ-NOUS LA RÉALISATION & LA DIFFUSION DE VOS CAMPAGNES DIGITALES

ACTEURS DE SANTÉ TV

La bannière publicitaire est divisée en trois sections. À gauche, un rectangle contient le texte 'Il est temps de vous faire voir SUR LE DIGITAL !' au-dessus d'une image partielle d'un visage humain. Au centre, un rectangle plus large contient le texte 'CONFIEZ-NOUS LA RÉALISATION & LA DIFFUSION DE VOS CAMPAGNES DIGITALES'. À droite, un rectangle contient le logo 'ACTEURS DE SANTÉ TV' avec une icône de deux personnes, au-dessus d'une autre image partielle d'un visage humain. Des triangles rouges pointent vers l'intérieur des sections latérales.

### **PUBLICITÉ**

**[Confiez-nous la réalisation et la diffusion de vos campagnes digitales](#)**  
**[Tout savoir sur Acteurs de Santé Tv](#)**



Impression du mercredi 13 novembre 2019 à 16:55

Press Tv News - © Droits réservés - [www.presstvnews.com](http://www.presstvnews.com)