

# ATELIER SOFTCAST

PAR FRÉDÉRIC ET ADRIEN MOULART

I. ***Quelques notions théoriques au sujet des entorses du ligament latéral externe de la cheville*** (sur base du site <http://medecine.wifeo.com/entorse-de-cheville.php>) :

A. Anamnèse :

Rechercher le mécanisme du trauma et évaluer la gravité.

- ✓ Mouvement forcé en varus ?
- ✓ Craquement ?
- ✓ Tuméfaction rapide ou retardée péri-malléolaire ?
- ✓ Poursuite de l'activité ?

B. Examen clinique :

Inspection tuméfaction sus- ou pré-malléolaire.

Palpation des faisceaux du LLE (antérieur, moyen ou postérieur).

Exclusion d'une fracture (cf. critères d'Ottawa ci-après).

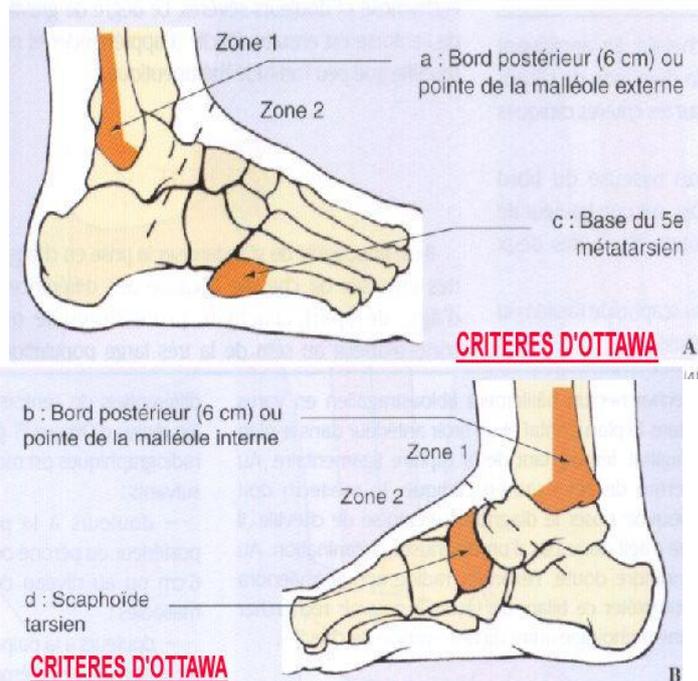
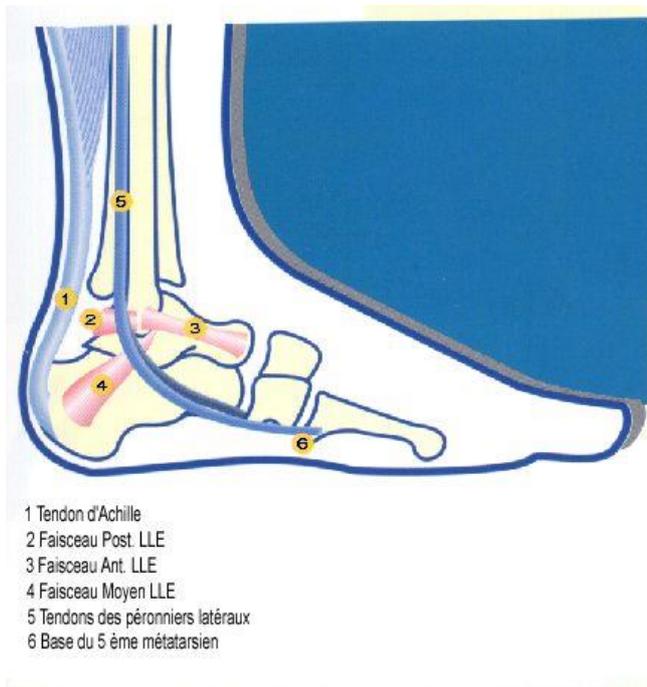
Recherche de mouvements anormaux : tiroirs antérieur ou postérieur ? Ou Varus forcé : bâillement ?

C. Radiologie :

Au moindre doute pour éliminer une fracture associée à l'entorse.

Critères d'Ottawa (un critère positif indique une Rx de contrôle) :

- ✓ Appui impossible (moins de quatre pas)
- ✓ Moins de 15 ans ou plus de 55 ans
- ✓ Douleur exquise à la palpation du bord postérieur de la fibula ou du tibia (6 cm distaux) ou au niveau de la pointe d'une des deux malléoles.
- ✓ Douleur à la palpation du naviculaire ou de la tête du cinquième métatarsien.



**Traitement au jour zéro :**

Après avoir exclu une fracture par l'examen clinique (et éventuellement la radio), l'objectif du traitement est de contrôler les phénomènes inflammatoires et l'œdème.

**Repos, glace, surélévation, décharge, béquillage pour les rares déplacements.**

AINS et antalgiques.

**Traitement au jour 3( ou 4 ):**

Il est utile d'essayer de classer l'entorse en bénigne, moyenne ou grave pour appliquer le traitement :

	marche	hématome	varus forcé	palpation	traitement
bénigne	peut marcher sans problème	aucun hématome	à la rigueur sensible	douleur du faisceau ant du LLE	rééducation immédiate facultative
moyenne	boite encore	hématome antéro-externe	douloureux, tiroir ant sensible	douleur du faisceau ant du LLE et du faisceau moyen ou post	immobilisation 3 semaines par tape ou aircast ou soft cast + rééducation
grave	cannes anglaises et appui difficile	hématome recouvrant la cheville	toutes douloureuses	les 3 faisceaux sont douloureux	immobilisation 5 semaines sous soft cast, éventuellement tape ou aircast + rééducation

### *Contrôle de l'évolution :*

En cas de persistance de douleur au-delà de six semaines, rechercher une fracture passée inaperçue par radio et surtout scintigraphie, voire IRM.

La persistance d'un œdème peut témoigner d'une algo-dystrophie confirmée radiologiquement.

L'instabilité chronique de la cheville nécessite une rééducation proprioceptive (exercice sur plateau instable).

## **II. Trois techniques d'immobilisation semi-rigide :**

### A. Technique de l'Aircast :

Matériel :



Pose :



Avantages :

- Rapidité
- Facilité de pose ( ! sur la chaussette, dans la chaussure (confortable))
- Permet la flexion et l'extension ; protège bien la varisation
- Revalidation (kiné) peut être entreprise rapidement
- Peut être utilisée en fin de traitement, de manière intermittente, pour protéger les activités plus sportives.

Inconvénients :

- Nécessite un patient compliant, qui porte son attelle !
- Prix (environ 80 € chez le grossiste Dirame.com (tel. 02/5828250)) ; plus cher chez le bandagiste de proximité. Se trouve aujourd'hui en ligne !!
- Non remboursé (sauf sur prescription de l'orthopédiste)
- Pour le stock, il faut des attelles gauches et droites différentes. La taille moyenne convient à beaucoup de patients adultes.

## B. Tape :

Matériel : **4.22€ par Tape**

Microfoam 5cm x 5m (un rouleau / 20 tapes) 11.84 € :**0.60€**

Pré-tape (un rouleau pour 15 tapes) 3,87 € :**0.30€**

Tape Strappal 2 cm : **3,32 €**



Technique de pose :

- Protéger les saillies osseuses avec le microfoam.
- Protéger la peau avec le pré-tape.
- Pose du tape :
  - Premiers bracelets de la jambe et de l'avant-pied
  - Premier étrier de la jambe
  - Premier étrier du pied
  - Recommencer deuxièmes bracelets et étriers
  - Terminer troisièmes bracelets et étriers
  - Un huit pour empêcher la varisation du talon
  - Couvercle « pour faire joli »



#### Avantages :

- Pose rapide et facile
- Technique légère, aisément camouflée par les vêtements
- Se porte facilement dans la chaussure
- Très peu coûteux, et remboursé (code 145316) 21.40 €

#### Inconvénients :

- Le patient doit être compliant pour revenir poser un nouveau tape chaque semaine
- Ne s'enlève pas pour le bain ou la douche
- Contention un peu légère pour les entorses graves (par rapport au Softcast)

#### **N.B. Tape pour l'aigu. 7.39€ de matériel (code tape : 145316 :21.40)**

En cas d'entorse récente, le traitement proposé sera : repos, décharge, surélévation de la cheville et glace. En attente de l'immobilisation semi-rigide "pour marcher", nous pouvons placer un tape ouvert, qui laisse la place à l'œdème inflammatoire. Ce tape est donc destiné au pied en décharge, avec béquilles, en attente de l'immobilisation semi-rigide choisie, qui sera placée après 3 ou 4 jours.

#### Matériel :

Microfoam 5cm x 5m (un rouleau pour 20 tapes) 11.84 € :**0.60€**

Bande élastique cohésive (COBAN) 75mmx4.5m :**3.47€**remplace le pré-tape-

Tape Strappal 2 cm **3.32 €**

#### Technique de pose :

- Protéger les saillies osseuses avec le microfoam.
- Bander la jambe avec le coban, prudemment tendu.
- Placer un bracelet OUVERT (1cm) sur la jambe
- Placer un bracelet OUVERT (1cm) sur le pied
- Placer trois étriers sur la jambe (pas d'étrier sur le pied)
- Les fixer avec un nouveau bracelet OUVERT sur la jambe
- Placer trois bandes tendues en antérieur pour bloquer le pied à 90° (fixer l'extrémité sur le bracelet du pied, tendre la bande et la fixer au bracelet de la jambe, puis bien coller.)
- Reposer le Coban sur le tape en place

Le pied reste en décharge, traitement par glaçage.



### C. Softcast :

Matériel : **11.50 € de matériel par soft cast**

Microfoam 5cm x 5m (un rouleau pour 20 softs) 11.84 € : **0.60€**

Jersey 7 cm x 25m 13.44 € pour 25softs : **0.54€**

Softcast 7 cm **9,75 €** par pose

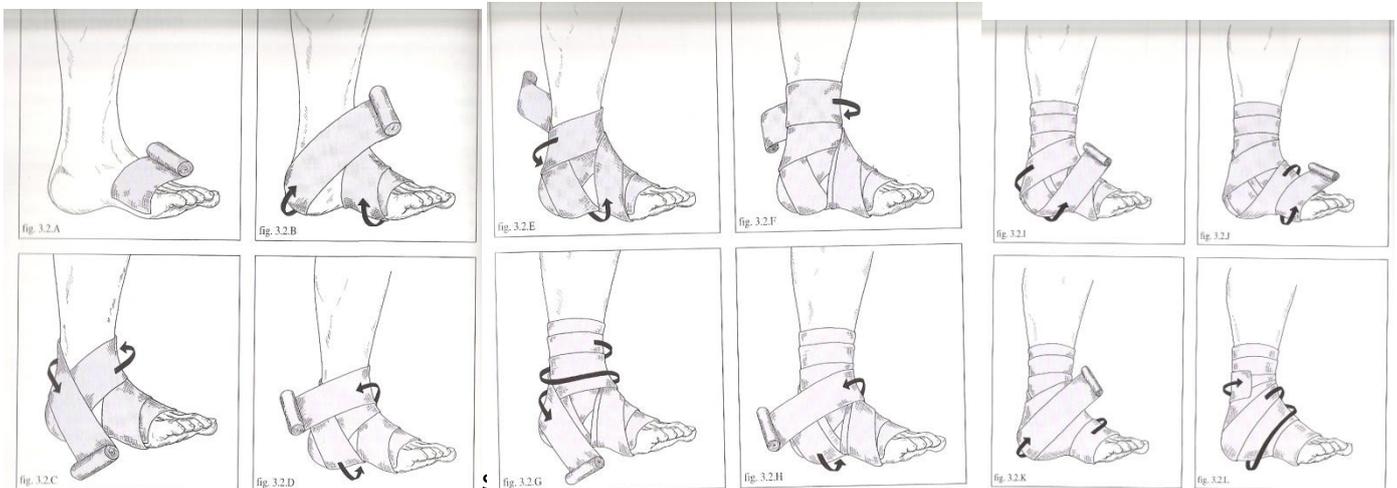
Une paire de gants non stériles : **0.08€**

Une bande Velpeau pour humidifier le soft **0.48€**



Technique de pose :

Schéma tiré du bouquin *La Pratique du Softcast*, publié par 3M :



- Poser le jersey en double (limite proximale un travers de main au-dessus de la malléole ; limite inférieure proximale par rapport à la saillie osseuse de l'hallux)
- Poser le soft avec gants :
  - o Dérouler les deux bracelets de départ (fig. 32.A) distalement.



- Faire deux 8 pour couvrir le talon. En antérieur, poser le milieu de la bande au milieu du pli de flexion de la cheville
- Deux bracelets sur la jambe (un travers de main au-dessus des malléoles)
- Pose des étriers (fig. 32.G, H et I) (2 étriers à G, 2 étriers à D)
- Terminer la bande par quelques bracelets simples
- Humidifier le tout en appliquant la bande Velpeau humide quelques minutes
- Laisser reposer le pied à angle droit
- Retirer la bande Velpeau
- Mettre dans une chaussure confortable



#### Avantages :

- Très bonne contention
- Le soft tient la durée nécessaire du traitement (de 3 à 6 semaines) (L'usure au talon est banale et n'implique pas de remplacement du soft)
- Permet les activités douces, une fois passé le cap des premiers jours (sauf le bain !)
- Complètement remboursé (code 299191) **36.43€** ; donc gratuit pour le patient, sauf le matériel.
- Pas d'indication de HBPM
- La kiné est moins lourde car une certaine mobilité de la cheville a été conservée

#### Inconvénients :

- Un peu d'expérience est nécessaire pour une pose facile et rapide
- La technique correcte de pose est essentielle à la bonne protection par le soft
- Ne permet pas la douche ni le bain (sécher très consciencieusement avec un sèche-cheveux à froid en cas d'inondation accidentelle)

**Conclusion** : Ces trois techniques d'immobilisation semi-rigide sont très performantes, intéressantes pour le patient, et valorisantes pour le praticien. La revalidation après l'immobilisation semi-rigide est grandement facilitée.

#### Liens vidéo :

Taping de cheville classique : <https://www.welinkcare.com/listing/le-taping/>

## Le taping



### [Immobilisation semi-rigide : le taping \(Santé Ardenne\)](#)

Le stockage ou l'accès technique est strictement nécessaire dans la finalité d'intérêt légitime de permettre l'utilisation d'un service spécifique explicitement demandé par l'abonné ou l'utilisateur, ou dans le seul but d'effectuer la transmission d'une communication sur un réseau de communications électroniques.

[www.welinkcare.com](http://www.welinkcare.com)

Taping de cheville d'urgence :

<https://www.welinkcare.com/listing/taping-de-cheville-en-urgence-dr-vanschepdael/>



## Taping de cheville en urgence

### [Taping de cheville en urgence \(Dr Vanschepdael\) - WeLinkCare](#)

Le stockage ou l'accès technique est strictement nécessaire dans la finalité d'intérêt légitime de permettre l'utilisation d'un service spécifique explicitement demandé par l'abonné ou l'utilisateur, ou dans le seul but d'effectuer la transmission d'une communication sur un réseau de communications électroniques.

[www.welinkcare.com](http://www.welinkcare.com)

Softcast de la cheville : <https://www.welinkcare.com/listing/immobilisation-semi-rigide-de-cheville-softcast-dr-moulart-2/>

							
<p>Aircast Airport + - Chevillères &amp; Attelles de cheville - Droit, ... <b>40,95 €</b> Sport Orthèse + 7,99 € de frai... ★★★★★ (116)</p>	<p>DonJoy Fusiolight Large 1 St <b>35,89 €</b> Farmaline BE + 1,95 € de frai...</p>	<p>AIRCAS T Attelle de cheville CLASSIQUE II - L Gauche <b>27,44 €</b> Pharmunix + 5,00 € de frai... ★★★★★ (18)</p>	<p>Aircast A60 - Chevillères &amp; Attelles de cheville - Droit, M <b>39,95 €</b> Sport Orthèse + 7,99 € de frai... ★★★★★ (739)</p>	<p><b>PRIX EN BAISS</b> <b>44,55 €</b> Avant : 62 € Viata.be + 3,99 € de frai...</p>	<p>Chevillère Air- Ankle (type Aircast taille unique) <b>29,43 €</b> Médipost + 4,90 € de frai...</p>	<p>Air Gel Aircast enkelbescherming Verstuikte enkelspalk... <b>30,52 €</b> Amazon.com.be Livraison gratuite</p>	<p>Aircast Classiq 2 - Chevillères Attelles de cheville - ... <b>27,44 €</b> Sport Orthèse + 7,99 € de frai... ★★★★★ (20)</p>
<p>Cheville, Pied · Attelles de...</p>	<p>Cheville · Attelles d'immobilisation</p>	<p>Cheville, Pied · Attelles de...</p>	<p>Cheville, Pied · Attelles...</p>		<p>Cheville · Attelles de cheville</p>		<p>Cheville · Attelles d'immobilisation</p>

Recherche minute sur internet attelles et prix !