

RESUME

Mlle P., 27 ans, s'est fait une entorse externe de la cheville gauche au mois de Février 2012 lors d'un entrainement de danse classique. Sept mois après son accident, elle vient pour refaire des séances de masso-kinésithérapie pour des douleurs qui la gêne sur la face dorsale du pied.

Le bilan est réalisé à partir du 24 Septembre 2012 et sera progressif dans le temps suite à une évolution de la pathologie et du traitement mis en place. Les objectifs de la patiente sont de trouver la cause de la douleur et de la supprimer, d'améliorer sa qualité de vie et de pouvoir repratiquer la danse sans risque.

Les différentes phases du traitement sont :

- Phase d'étirement et décontracturante : afin de redonner de la mobilité articulaire et diminuer les tensions musculaires par des techniques fasciales.
- Phase de réharmonisation posturale : par la conception et la mise en place d'une semelle de reprogrammation posturale.

La prise en charge d'une telle pathologie est avant tout rééducative mais également psychologique. En effet, il y a eu le traumatisme tissulaire de l'accident mais également le traumatisme psychologique de la douleur, de l'impossibilité de refaire de la danse classique sans aucune gêne mais surtout la crainte de la récurrence.

Mots clés : Entorse externe de cheville, rééducation, semelle de reprogrammation posturale, mémoire de la douleur, fascia.