# ARRÊT DE TRAVAIL

## Entorse de cheville

Novembre 2010

**après avis de la HAS[1]**

**Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.**
**Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.**

| Type d'emploi | | | Durée de référence* | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Entorse bénigne(**) | Entorse de gravité moyenne(***) | Entorse grave(****) |
| Travail sédentaire | | | 0 jour | 3 jours | 3 jours |
| Travail physique léger | Peu de déplacements et/ou temps de station debout faible | Charge ponctuelle < 10 kg ou Charge répétée < 5 kg | 0 jour | 3 jours | 7 jours |
| Travail physique modéré | Nombreux déplacements et/ou temps de station debout élevé | Charge ponctuelle < 25 kg ou Charge répétée < 10 kg | 0 jour | 7 jours | 14 jours |
| Travail physique lourd | | Charge > 25 kg | 3 jours | 14 jours | 21 jours |

* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail. Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.
** Entorse bénigne : simple distension ligamentaire sans lésion anatomique (grade 1).
*** Entorse de gravité moyenne : rupture incomplète du système ligamentaire (grade 2).
**** Entorse grave : rupture-désinsertion complète du système ligamentaire (grade 3).

### La durée de l'arrêt est à adapter selon :

- la gravité de l'entorse,
- la présence ou non de lésions associées,
- les moyens de transport utilisés,
- les possibilités d'adaptation ou de modification du poste de travail, notamment pour des postes très physiques.

### Restauration des capacités fonctionnelles

Le port d'une contention (bandage, orthèse) est conseillé pendant deux semaines au minimum. Il facilite la reprise précoce de la marche en sécurité. Il est recommandé d'éviter l'immobilisation totale et prolongée de la cheville.

- **Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

### Reprise des activités professionnelles

En cas d'emploi particulièrement physique, sur terrain accidenté ou mobilisant fortement les articulations, une reprise progressive est recommandée.
Le recours au médecin du travail peut être nécessaire pour adapter temporairement le poste de travail.

- **La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt ?**

### Reprise des activités sportives et de loisir

Lorsque l'immobilisation de la cheville est nécessaire, la conduite automobile est à éviter pendant toute cette période.
Une protection peut être utile pour la reprise de l'entraînement et notamment pour les sports avec pivots.

- **Votre patient a-t-il été informé des délais à respecter avant de reprendre ses activités sportives et de loisir ?**

**Sources :**
Conférence de consensus « l'entorse de la cheville au service d'urgence », actualisation de 2004.
ANAES, Rééducation de l'entorse externe de la cheville, janvier 2000.
Official Disability Guidelines, 14th Edition, 2009.
Medical Disability Advisor, Reed group, 5th Edition, 2005.

[1] www.has-sante.fr

Juin 2013 / DSS / 39-2013