



Ankle Sprain

Support and Compression

Instructions

An elastic bandage is used to reduce swelling and pain

WHAT YOU WILL NEED



1. Two U shaped foam pads, if available
2. Elastic bandage
3. Two clips if provided, and tape

1. APPLY FOAM PADS



- Place the base of the U shaped foam pads beneath the ankle bones on both sides of the foot
- Align the sides of the pads with the leg (as shown in picture)

2. BEGIN WRAPPING THE ELASTIC BANDAGE



- Have the patient hold the 2 pads in place
- Begin with a rolled up bandage
- Have the patient bend the foot at a 90° angle, perpendicular to the shin
- Wrap the bandage firmly around the middle of the foot; wrap on a diagonal towards the outside of the ankle
- Continue wrapping around the ankle and back down towards the foot in a figure 8 pattern
- Ensure a snug fit, but do not apply it too tightly, it can hinder circulation

3. CONTINUE WRAPPING THE ELASTIC BANDAGE



- Continue wrapping firmly upward in a figure 8 pattern. Each strip should overlap half of the previous wrap

4. SECURE USING CLIPS



- Wrap the bandage at the top and secure it with clips or tape



- Cover the clips with tape in order to maintain tension and ensure the clips are secure

5. FINAL RESULT AND RECOMMENDATIONS

- Wrap the ankle during the day
Remove the bandage prior to exercises, and before bed
- Continue this wrapping pattern until the swelling is gone



Soigner une entorse de la cheville

Soutien et compression

Instructions

On utilise un bandage élastique pour réduire l'enflure et la douleur.

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN



1. Deux coussinets en mousse en forme de U (si disponibles);
2. Un bandage élastique;
3. Deux agrafes et du ruban adhésif.

1. PLACER LES COUSSINETS EN MOUSSE



- Placez la section courbe des coussinets en U sous les os de la cheville de chaque côté du pied;
- Alignez les sections droites des coussinets avec la jambe (voir l'illustration).

2. DÉBUTER L'ENROULEMENT DU BANDAGE



- Demandez au patient de tenir les deux coussinets;
- Commencez avec le bandage élastique enroulé;
- Demandez au patient de placer le pied à un angle de 90°, perpendiculairement au tibia;
- Enroulez le bandage élastique fermement autour du milieu du pied, puis remontez en diagonale vers l'extérieur de la cheville;
- Continuez à enrouler le bandage autour de la cheville, puis redescendez derrière le pied (selon un croisé en 8);
- Ajustez bien le bandage, sans trop serrer pour ne pas bloquer la circulation.

3. ENROULER LE BANDAGE



- Continuez à enrouler le bandage autour de la cheville en remontant selon un croisé en 8. Chaque bande appliquée doit recouvrir la moitié de la bande précédente.

4. FIXER LE BANDAGE



- Finissez d'enrouler le bandage en haut de la cheville et fixez-le avec des agrafes;



- Recouvrez les agrafes d'un ruban adhésif pour maintenir la tension et pour garder les agrafes en place.

5. RÉSULTAT FINAL ET RECOMMANDATIONS

- Gardez la cheville sous compression durant la journée, puis retirez le bandage pour faire des exercices et pour dormir;
- Maintenez la cheville sous compression jusqu'à ce que l'enflure ait disparu.