



## LE PROTOCOLE RICE

L'entorse de la cheville est une pathologie courante, notamment chez les sportifs. Afin de la prendre en charge de manière rapide et efficace, il existe un protocole qui a fait ses preuves depuis de nombreuses années : le protocole RICE, acronyme de l'anglais Rest Ice Compression Elevation. Chacune des lettres représente un des éléments de ce protocole. En français, on utilise également l'appellation de protocole GREC (Glaçage Repos Élévation Compression). Celui-ci est mis en place en phase aiguë ou en traitement post-opératoire. L'objectif de son utilisation peut être multiple :

- Réduire la douleur
- Résorber/drainer l'œdème
- Diminuer la réaction inflammatoire
- Aider à la cicatrisation des tissus

### Les étapes du protocole RICE

#### Etape 1 : Le Repos

Une période de repos permet de mieux cicatriser ou récupérer après une blessure. C'est une erreur fréquente chez les sportifs : ceux-ci poursuivent leur activité malgré la blessure car ils ressentent moins la douleur à chaud. Autre erreur à éviter : la reprise précipitée de l'activité physique, propice à la rechute.

#### Etape 2 : Le Glaçage

En cas d'entorse, il faut donc stopper immédiatement l'activité physique et glacer. Cette glace ne doit jamais être en contact direct avec peau. Il faut répéter des applications d'une durée comprise entre 20 et 30 minutes. Poche de glace, gel, ou encore mieux, un dispositif de cryothérapie tel que **Winshock**, sont particulièrement adaptés à ce type de traitement. Le glaçage permet de limiter le risque d'œdème ainsi que la propagation de la douleur.

#### Etape 3 : La compression

La compression est une phase à ne pas négliger dans le protocole RICE. En effet, elle permet de faciliter le renvoi du sang vers le cœur, ce qui permet de améliorer et d'accélérer le processus de guérison. La possibilité offerte par **Game Ready** de combiner le glaçage et la compression fait de cet appareil une solution efficace dans le cadre de ce type de traitement.

#### Etape 4 : L'Élévation

Comme la compression, l'élévation va accélérer le renvoi du sang vers le cœur et accélérer le processus de guérison. Il n'est pas nécessaire que l'élévation soit très marquée, quelques centimètres suffisent pour qu'elle soit efficace.

Dernier détail, qui n'en est pas un : pour être pleinement efficaces, ces quatre étapes ne doivent pas être successives mais conjointes !