

Ankle Sprain Support and Compression

What you will need to provide an ankle sprain support and compression:

1. Two **U** shaped foam pads: Note - if foam pads are not available, use ace bandage and apply as described below.
2. Ace bandage
3. Two clips

How to apply an ace bandage to an ankle sprain:

1. Applying the foam pads

Place the base of the **U** shaped foam pads right underneath the malleoli (bones on either side of the ankle). Align the sides of the pads straight up the leg.



2. Start of ace bandage application

Have your child hold the 2 pads in place. Apply the ace bandage firmly around the middle of the foot; go up on a diagonal towards the outside of the ankle. Continue wrapping around the ankle and back down towards the foot. Do not apply it too tightly or it can hinder circulation.



3. Wrapping the ace bandage

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



4. Securing with clips

Wrap the ace bandage at the top, securing it with clips.



5. Final result and recommendations

Wrap the ankle during the day and remove the support for exercises and at night before going to bed. Continue this wrapping pattern until the swelling is gone.



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Trauma

514-412-4400 ext. 23310

2300 Tupper street, Montreal, Quebec H3H 1P3

www.thechildren.com/trauma

Support et compression en vue de soigner une entorse de cheville

Ce dont vous aurez besoin pour assurer un support et exercer une compression en vue de soigner une entorse de cheville :

- 1- deux morceaux de mousse en forme de **U** ;
- 2- un bandage élastique ;
- 3- deux agrafes.

Comment enrôler un bandage élastique pour soigner une entorse de cheville :

1. Comment placer la mousse

Placez les 2 morceaux de mousse en forme de **U** en-dessous des os de chaque côté de la cheville et alignés les tout au long de la jambe.



2. Commencement du bandage

Demandez à votre enfant de tenir les 2 morceaux en place. Enroulez bien le bandage élastique autour du milieu du pied; remontez en diagonale vers l'extérieur de la cheville. Continuez à enrôler le bandage autour de la cheville et recouvrir le pied.



Ne serrez pas trop pour ne pas bloquer la circulation.

3. Déroulement du bandage

Continuez à enrôler le bandage élastique vers le haut en forme de 8. Chaque morceau appliqué devra couvrir la moitié du morceau précédent.



4. Agrafes

Serrez le bandage avec des agrafes.



5. Résultat final et recommandations

Comprimez la cheville durant la journée, puis retirez le bandage pour dormir et pour faire des exercices. Procédez à des compressions jusqu'à ce que l'enflure disparaisse.



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Trauma
514-412-4400 ext. 23310
2300 rue Tupper, Montreal, Quebec H3H 1P3
www.hopitalpourenfants.com/trauma