



Les fiches conseils de la *Pharmacie La Clef d'Arve*

ENTORSES



En cas d'entorse légère, vous pouvez appliquer la règle GREC pendant 2 à 3 jours.

- ✚ **Gl**ace : appliquer du froid dès que possible - 20 minutes 3 fois par jour.
- ✚ **Re**pos : immobilisation partielle ou totale pendant 48 à 72h au **MAXIMUM** ; ensuite le mouvement sera bénéfique pour la guérison.
- ✚ **El**évation : surélever la jambe 10 cm au-dessus du niveau du cœur, par session de 2-3h par jour.
- ✚ **Co**mpression : maintenir l'articulation avec une bande élastique.

Bien respecter le temps de rémission totale avant de reprendre une activité physique !

**Si les symptômes persistent ou empirent
téléphonez à votre médecin traitant !**

Nous vous conseillons volontiers, avec le choix entre
des traitements efficaces naturels ou allopathiques.



La Clef d'Arve

www.pharmacie-laclefdarve.com

Jana Barsan, Pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève
Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06

casa@fgl.ch - Livraisons gratuites

Les + Jeudi AVS Points fidélité x2 - Mercredi bébé Points fidélité x4