

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Clavicule cassée

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une blessure à l'épaule. Une radiographie a montré une cassure de votre clavicule. Cette fiche explique comment elle guérit et comment la soigner à la maison.

De quoi s'agit-il ?

La clavicule va de la base du cou jusqu'à l'épaule. Elle se casse en général après une chute sur l'épaule ou sur un bras tendu. La plupart des fractures guérissent bien avec une écharpe et du temps, sans opération. La guérison prend environ 6 à 12 semaines chez l'adulte, et moins chez l'enfant. Une bosse se forme souvent à l'endroit où l'os guérit ; c'est normal.

Prendre soin de soi à la maison

- Portez l'écharpe pour votre confort, en général pendant 1 à 3 semaines, comme votre médecin vous l'a conseillé.
- Retirez l'écharpe plusieurs fois par jour pour bouger doucement le coude, le poignet et les doigts.
- Posez une poche de glace enveloppée dans un linge sur la zone pendant 20 minutes, plusieurs fois par jour, les premiers jours.
- Dormir calé(e) sur des oreillers peut être plus confortable.
- Ne soulevez rien de lourd et ne pratiquez pas de sport de contact tant que votre médecin ne dit pas que c'est sans danger.
- Ne conduisez pas tant que vous ne pouvez pas bouger le bras librement sans douleur.

Médicaments

- Le paracétamol ou l'ibuprofène peuvent soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Évitez l'ibuprofène en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse, sauf si votre médecin dit que c'est sans danger.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou la consultation des fractures dans les 1 à 2 semaines, ou comme prévu.
- Commencez les exercices doux de l'épaule quand votre médecin ou votre kinésithérapeute vous le dit.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Engourdissement, fourmillements ou faiblesse dans le bras ou la main**
- **Votre main ou vos doigts deviennent pâles, bleus ou froids**
- **La peau au-dessus de la fracture devient tendue ou s'ouvre, ou l'os appuie contre elle**
- **Difficulté à respirer ou douleur à la poitrine**
- **Douleur qui s'aggrave sans cesse malgré les antidouleurs**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.