

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Bursite du coude

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'un gonflement à l'arrière du coude. Le médecin pense qu'il s'agit d'une bursite du coude. Cette fiche explique ce que c'est et comment la soigner à la maison.

De quoi s'agit-il ?

Une bourse est une petite poche plate remplie de liquide, qui permet à la peau de glisser sur la pointe osseuse du coude. S'appuyer sur le coude, un coup, ou parfois la goutte peuvent la faire se remplir de liquide et gonfler. Elle n'est en général pas douloureuse, sauf si elle s'infecte. La plupart des cas passent tout seuls en quelques semaines.

Prendre soin de soi à la maison

- Évitez de vous appuyer sur le coude. Utilisez un coussin doux si vous devez poser le bras sur une surface dure.
- Posez une poche de froid enveloppée dans un linge sur le gonflement pendant 15 à 20 minutes, plusieurs fois par jour.
- Continuez à bouger doucement le coude pour qu'il ne devienne pas raide.
- N'essayez pas de vider ou de percer le gonflement vous-même.
- Gardez propre et couverte toute coupure ou égratignure sur le coude.

Médicaments

- Le paracétamol peut 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.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit non. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Si on vous a donné des antibiotiques, prenez-les comme prescrit et terminez toute la cure.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si le gonflement n'a pas diminué après 2 à 3 semaines.
- Si on vous a donné des antibiotiques, consultez votre médecin de famille dans les 2 jours pour vérifier que cela s'améliore.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Le coude devient rouge, chaud et plus douloureux**
- **Rougeur qui s'étend le long du bras, ou traînées rouges qui remontent le long du bras**
- **Fièvre, frissons ou sensation d'être mal**
- **Du pus ou du liquide s'écoule du gonflement**
- **Vous ne pouvez plus plier ni tendre le coude à cause de la douleur**

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.