INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Os cassé (fracture)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à la suite d'une blessure, et une radiographie a montré un os cassé (fracture). Il a été pris en charge aujourd'hui, par exemple avec un plâtre, une attelle ou une écharpe. Cette fiche explique comment vous en occuper pendant la guérison.

De quoi s'agit-il ?

Une fracture est une cassure ou une fissure dans un os. La plupart des os cassés guérissent bien en 6 à 8 semaines environ s'ils sont maintenus dans la bonne position. La douleur et le gonflement sont en général les plus forts pendant les premiers jours. Un plâtre ou une attelle maintient l'os immobile pour qu'il puisse guérir. Certaines fractures nécessitent une radiographie de contrôle ou l'avis d'un spécialiste dans les jours qui suivent.

Prendre soin de soi à la maison

- Surélevez le bras ou la jambe blessé(e) au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible pendant les 2 à 3 premiers jours.
- Bougez souvent vos doigts ou vos orteils, ainsi que toutes les articulations qui ne sont pas dans le plâtre.
- Gardez le plâtre ou l'attelle au sec. Couvrez-le d'un sac plastique pour la toilette.
- N'enfoncez rien à l'intérieur du plâtre pour vous gratter, et ne le coupez pas et ne l'enlevez pas vous-même.
- Utilisez des béquilles ou une écharpe comme on vous l'a montré, et n'appuyez pas sur la partie blessée sauf si on vous dit que vous pouvez le faire.
- Ne conduisez pas tant que votre médecin ne vous a pas dit que c'est sans danger.

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 de ne pas en prendre. 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 antidouleurs plus forts, ils peuvent provoquer de la somnolence et de la constipation. Prenez-les uniquement comme prescrit.

Suivi

- Allez à la consultation des fractures ou au rendez-vous de suivi qu'on vous a donné, même si vous vous sentez bien.
- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si le plâtre se desserre, se fissure, s'amollit ou frotte sur votre peau.
- Demandez quand vous pourrez reprendre le travail, le sport et la conduite.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Le membre semble déformé, ou l'os est visible**
- **Engourdissement, fourmillements, ou le membre devient pâle ou bleu**
- **Douleur et gonflement intenses ou qui s'aggravent**
- **Le plâtre est trop serré, ou vous ne pouvez plus bouger les doigts ou les orteils**
- **Un mollet douloureux et gonflé, ou une douleur soudaine à la poitrine ou un essoufflement**
- **De la fièvre, ou une mauvaise odeur ou un liquide qui sort de sous le plâtre**

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.