

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Blessures au genou

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences après vous être blessé(e) au genou. Le médecin vous a examiné(e) et, si besoin, a demandé une radiographie. Il n'y a aucun signe de lésion nécessitant un traitement urgent aujourd'hui.

De quoi s'agit-il ?

La plupart des blessures au genou sont des entorses ou des élongations des ligaments, des muscles ou des coussinets de cartilage à l'intérieur du genou. Le genou peut être gonflé, raide et douloureux à la marche. Certaines lésions ne se voient pas entièrement sur une radiographie, c'est pourquoi un contrôle de suivi est important. La plupart des entorses du genou s'améliorent beaucoup en 2 à 6 semaines.

Prendre soin de soi à la maison

- Mettez le genou au repos pendant les 2 à 3 premiers jours, mais ne le gardez pas complètement immobile.
- Appliquez une poche de froid enveloppée dans un linge sur le genou pendant 15 à 20 minutes toutes les 2 à 3 heures.
- Surélevez votre jambe sur des oreillers quand vous êtes assis(e) ou allongé(e) pour réduire le gonflement.
- Utilisez des béquilles ou une attelle si on vous en a donné, et suivez les conseils sur la charge que vous pouvez mettre sur la jambe.
- Pliez et dépliez doucement votre genou plusieurs fois par jour, dans la mesure où la douleur le permet.
- Évitez le sport, la course et les travaux lourds tant que vous ne marchez pas sans boiter.

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 a dit non. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans un délai de 1 semaine pour faire revérifier votre genou.
- Si le genou se bloque, se dérobe ou reste très gonflé, demandez à être adressé(e) à un spécialiste du genou ou à un kinésithérapeute.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous ne pouvez pas du tout prendre appui sur la jambe**
- **Le genou devient chaud, rouge et très gonflé, ou vous avez de la fièvre**
- **Votre pied ou le bas de votre jambe devient froid, pâle, bleu ou engourdi**
- **Douleur, gonflement ou rougeur du mollet**
- **Le genou se bloque et vous ne pouvez plus le tendre**
- **Une douleur qui continue de s'aggraver malgré le repos et 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.