

INFORMATION PATIENT · BLESSURES

Côtes cassées

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec une blessure à la poitrine. Le médecin pense que vous avez une ou plusieurs côtes contusionnées ou cassées, et que vous pouvez guérir à la maison en toute sécurité.

De quoi s'agit-il ?

Des côtes cassées ou contusionnées sont douloureuses, surtout quand vous respirez profondément, toussez ou bougez. Elles guérissent toutes seules, en général en 4 à 6 semaines. Le principal danger est une infection pulmonaire : si la douleur vous empêche de respirer profondément et de tousser, les sécrétions s'accumulent dans les poumons. Un bon soulagement de la douleur et des exercices de respiration aident à éviter cela.

Prendre soin de soi à la maison

- Chaque heure, tant que vous êtes éveillé(e), faites 5 respirations lentes et profondes, puis toussez une fois fortement.
- Quand vous toussez, tenez fermement une serviette pliée ou un oreiller contre les côtes douloureuses.
- Continuez à bouger dans la maison. Ne restez pas au lit toute la journée.
- Ne serrez pas et ne bandez pas votre poitrine. Cela empêche vos poumons de se remplir correctement.
- Dormir calé(e) sur des oreillers peut être plus confortable.
- Évitez les charges lourdes, les sports de contact et le tabac jusqu'à la guérison des côtes.

Médicaments

- Prenez du paracétamol régulièrement, 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.
- Si on vous a donné un antidouleur plus fort, il peut provoquer de la somnolence et de la constipation. Utilisez-le uniquement comme prescrit.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans un délai d'une semaine, ou plus tôt si la douleur vous empêche de respirer profondément.
- Les personnes plus âgées, qui fument ou qui ont une maladie des poumons doivent consulter leur médecin dans un délai de 2 à 3 jours.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Une respiration de plus en plus difficile, ou un essoufflement au repos**
- **Vous crachez du sang**
- **Fièvre, avec une toux qui ramène des crachats jaunes, verts ou bruns**
- **Douleur à la poitrine soudaine et nouvelle, ou beaucoup plus forte**
- **Nouvelle douleur dans le ventre ou à la pointe de l'épaule**
- **Malaise, vertiges ou confusion**

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.