

Service des urgences

Traumatisme thoracique simple

Conseils pour votre retour à la maison



Vous avez eu un traumatisme au niveau des côtes. Ce document vous donne des informations sur le traitement et les surveillances à la sortie de l'hôpital.

Qu'est-ce qu'un traumatisme thoracique simple?

Votre accident a provoqué une contusion, fissure ou une fracture au niveau d'une ou plusieurs côtes. Les examens effectués aux urgences ont permis d'écarter les complications d'un tel traumatisme. Vous présentez donc un traumatisme thoracique simple.

Quel est votre traitement?

Le traitement principal vise à atténuer la douleur. Pour cela, il est important que vous preniez vos médicaments régulièrement.

Recommandations à suivre

Douleurs

Les douleurs costales pourront être présentes durant 4-6 semaines.

Afin d'éviter les douleurs:

- Evitez le port de charges lourdes.
- Evitez de porter vos enfants même en bas âges.
- Ne pratiquez pas de sport aussi longtemps que vous avez des douleurs.
- Favorisez des temps de repos.
- Pour dormir, installez des coussins au niveau de votre thorax du côté des douleurs, afin d'éviter de vous tourner sur le côté blessé.

Glace

Pour limiter l'inflammation et diminuer vos douleurs:

Appliquez une poche de glace (éviter le contact direct avec la peau), selon les indications suivantes:

- Les deux premiers jours: 10min, 10x/jour.
 - Du 3^e au 9^e jour : 10min, 2x/jour.
-

Exercices
respiratoires

Pour protéger vos poumons
des complications

Effectuez les exercices respiratoires
selon les indications suivantes:

- 10x10 respirations profondes par
jour pendant 7 jours
- 6x6 expirations profondes dans une
paille dans un grand verre d'eau par
jour pendant 7 jours

Médicaments

Prenez les médicaments selon
les indications fournies par l'équipe
médico-soignante et notées sur votre
ordonnance.

Que se passe-t-il ensuite?

Prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste pour une consultation de contrôle dans 7 jours.

Si vous bénéficiez d'un arrêt de travail il sera nécessaire de revoir votre médecin traitant, avant la date de fin, afin de réévaluer votre capacité à reprendre votre travail

Quels sont les signes d'alerte?

Prenez rendez-vous rapidement chez votre médecin traitant, si vous observez l'un des symptômes suivants:

▲ Température corporelle de plus de 38.5°C

Présentez-vous aux urgences les plus proches de chez vous, si vous observez le symptôme suivant:

▲ Difficultés à respirer



Pour toute autre question, veuillez contacter votre médecin généraliste ou le pharmacien qui vous a remis le traitement.



Scannez pour les autres langues
Scan for other languages