

Contusion



Les points clés

Une contusion est une atteinte des muscles, des tendons, des os ou des organes suite à un choc, sans qu'il y ait de plaie ou de fracture.



Les symptômes

Le coup abîme les muscles et les petits vaisseaux sous la peau. Cela entraîne des douleurs, un gonflement des tissus sous la peau, et parfois des ecchymoses (des "bleus").

Les causes

Elles sont multiples: accidents de la voie publique ou de sport; coups et blessures lors d'agressions etc...

Les risques?

Les contusions sont en général bénignes, mais elles peuvent entraîner des complications si elles sont mal situées ou si le choc a été violent.

L'évolution spontanée

La guérison se fait en un peu plus d'une semaine. Les ecchymoses prendront successivement plusieurs couleurs (noire, violacée, bleuâtre, verdâtre et enfin jaunâtre après 10-15 jours).



La prise en charge

Immédiatement après un choc:

Le protocole "**RICE**" est conseillé.

R: Repos. Mettre au repos le membre atteint.

I: Ice. (Glace). Appliquer de la glace sur la zone douloureuse entourée d'un linge mouillé. Répéter l'opération 3 à 4 fois par jour pendant 20 à 30 minutes tant que les symptômes sont présents.

C: Compression. Elle doit être légère mais suffisante pour limiter les gonflements. On peut utiliser pour cela des bandes souples.

E: Elévation. Il s'agit de surélever le membre atteint. Cela permet de diminuer le gonflement et la douleur.

Votre médecin s'assurera par son examen qu'il n'y a pas de complications. Il vous demandera parfois de réaliser une radiographie ou une échographie.

➤ **Les médicaments**

Les antalgiques et/ou les anti-inflammatoires permettent de soulager la douleur.



Les mesures associées

- **Eviter de masser l'endroit lésé**, cela augmente l'inflammation, les saignements et le risque d'ossification de l'hématome.
- **En homéopathie, l'Arnica** est souvent utilisée dans les contusions (mais son efficacité n'a jamais été prouvée).



Consultez si...

- la contusion touche le ventre et vous avez très mal;
 - vous avez très mal
 - vous urinez du sang
 - un gonflement important apparaît
 - vous avez mal sous les côtes ou derrière l'omoplate
- vous êtes essoufflé
- vous avez des fourmillements dans un membre et/ou moins de force
- les signes persistent plus de 10 jours.
- ou en présence de tout autre anomalie

Rédigé par: Dr Meneau, Dr Sustersic / Décembre 2010
Sources: Pr Le Gueult-Develey CHU de Rennes 1998. Rahusen et al. Am J Sports Med. 2004 Dec;32(8):1856-9; The american orthopaedic society for sports medicine 2001;
Illustration: O.Roux.