

Dernière mise à jour le 14 avril 2022

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/fracture-des-cotes>



Fracture de côtes

Une fracture de côtes, qu'est-ce que c'est ?

Une **côte cassée** (fracture de côtes) est généralement causée par une chute, un accident ou un coup à la poitrine. Tousser fort, avoir une quinte de toux ou faire un effort important, comme ramer par exemple, peut aussi causer une fracture. Avoir les côtes fragilisées, par exemple par une ostéoporose, augmente le risque de fracture.

Si vous avez **plus de 2 côtes cassées**, le risque de complications augmente, comme par exemple de l'air ([pneumothorax](#)) ou du sang (hémothorax) dans l'enveloppe du poumon (plèvre).

Une fracture peut être **déplacée** ou **non déplacée**.

Fracture non déplacée

Les fragments osseux sont toujours alignés les uns par rapport aux autres.

Fracture déplacée

Les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres.

Comment la reconnaître ?

Si vous avez une ou plusieurs côtes cassées :

- Vous avez mal quand on appuie à l'endroit de la fracture.
- Vous avez mal dans le dos.
- Votre douleur augmente quand vous bougez, toussez, éternuez ou respirez profondément.

Si vous avez de l'air ([pneumothorax](#)) ou du sang (hémothorax) dans l'enveloppe du poumon (plèvre), vous êtes à court d'haleine.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin :

- vous demande comment le traumatisme est arrivé ;
- appuie doucement sur les côtes et le sternum ;
- vous ausculte.

Si votre médecin pense que vous avez plusieurs côtes cassées, il ou elle recherche les complications possibles ([pneumothorax](#), hémotorax, hémorragie). Il ou elle :

- ausculte vos poumons ;
- ausculte votre cœur et prend votre tension artérielle ;
- observe votre respiration et la couleur de vos lèvres.

Si votre médecin pense à une complication, il ou elle demande une radiographie du thorax.

Que pouvez-vous faire ?

Les premiers jours, une côte cassée est très douloureuse. Vous pouvez donc prendre un antidouleur, par exemple du paracétamol. La douleur diminue progressivement en quelques semaines.

Il est très important de **soulager la douleur**, surtout si vous êtes une personne âgée. En effet, en cas de fortes douleurs, on ne respire pas assez profondément. Les glaires (sécrétions pulmonaires) s'accumulent alors dans les poumons et une infection peut se développer.

Contactez votre médecin si vous avez des [difficultés à respirer](#).

Que peut faire votre médecin ?

Ces fractures sont généralement traitées de manière conservatrice, c'est-à-dire **sans opération**. Votre médecin observe l'évolution naturelle de la fracture jusqu'à sa guérison (consolidation). Dans certains cas exceptionnels, une opération est indiquée.

Un bon **traitement antidouleur** est toujours important.

Votre médecin peut :

- poser un bandage tout autour de la poitrine :
 - Ceci permet de soutenir le thorax pendant la respiration et de diminuer la douleur ;
- endormir (anesthésier) la zone au niveau de la côte fracturée ;
- vous hospitaliser pour observation.

En cas d'air ou de sang dans l'enveloppe du poumon ([pneumothorax](#) ou hémotorax), le traitement se fait à l'hôpital. Il s'agit de placer un tube (drain) dans l'enveloppe du poumon (plèvre) sous anesthésie locale. Ce drain sert à évacuer le sang ou l'air. Des radiographies permettent de suivre l'évolution.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils pour :

- vous permettre de recommencer à bouger rapidement (mobilisation) ;
- vous aider à gérer la douleur pendant la mobilisation ;
- vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;
- vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que ça ne touche qu'une partie de votre corps.

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une **évaluation globale** de votre situation. Il ou elle vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il ou elle établit avec vous un **plan de rééducation**. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin. Il peut contenir des exercices de kinésithérapie respiratoire.

La rééducation a pour but de vous permettre de **reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales**.

Les exercices servent aussi à **éviter une nouvelle fracture**.

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

Rédaction le 15 juillet 2024.

Dernière mise à jour le 14 avril 2022

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/fracture-des-cotes>



Liens Utiles

- Le thorax : côtes et sternum (image)
<https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/c%C3%B4te/12220>
- La radiographie, ici,
<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>

Sources

- www.ebpnet.be
<https://ebpnet.be/fr>