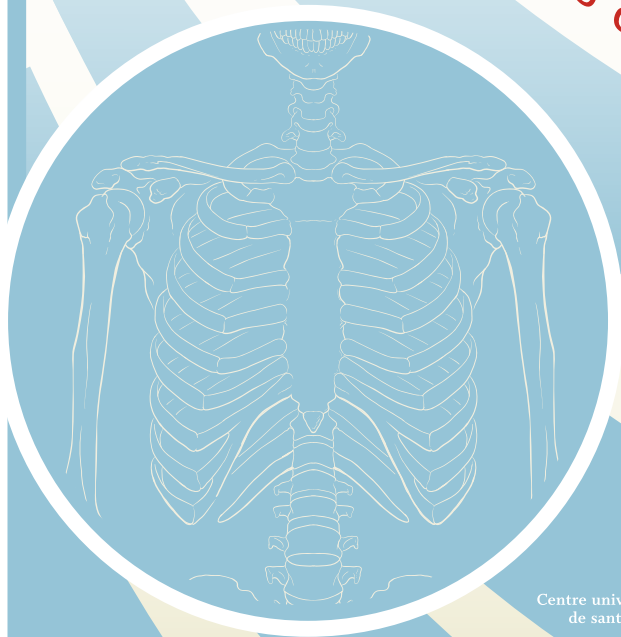


Fractures de côtes

Ce qu'il faut faire après avoir quitté l'hôpital



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Remerciements

Cette brochure a été créée par l'équipe du programme de traumatologie pour adultes de l'Hôpital général de Montréal à partir de la version originale réalisée par les étudiants de l'École des sciences infirmières Ingram. Elle est destinée aux patients de traumatologie du Centre universitaire de santé McGill (CUSM).

Réviseurs:

Équipe de traumatologie (médecins et infirmières)
Équipe d'urgence (médecins et infirmières)
Physiothérapeutes
Inhalothérapeutes

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

Nous remercions le Comité de l'Éducation des patients du CUSM pour sa participation à ce projet au niveau de la traduction et de l'édition.



IMPORTANT: à lire svp

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Table des matières

- 4 Information générale
- 5 Contrôle de la douleur
- 7 Activités de la vie quotidienne
- 8 Exercices respiratoires
- 10 Quand contacter votre médecin ou aller à l'urgence
- 11 Contactez-nous
- 11 Notes



Information générale

Vous avez eu une ou plusieurs fractures des côtes. La **fracture d'une côte** se caractérise par une fissure ou une cassure d'une ou de plusieurs côtes causée le plus souvent par un coup porté au thorax. Ceci peut se produire au cours d'une collision automobile, d'une chute, d'une activité sportive ou d'une agression.

Vos côtes mettront un certain temps pour guérir. Cependant, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire après votre congé de l'hôpital pour participer à votre rétablissement.

Les recherches ont démontré qu'en suivant les recommandations ci-incluses (**p. ex. : la prise de vos médicaments contre la douleur, faire les exercices de respiration régulièrement et bouger souvent**) vous pouvez récupérer en douceur et éviter d'autres problèmes de santé (des complications).

Une infection pulmonaire (p. ex. une pneumonie) est une des complications possibles. Cela peut se produire quand une accumulation de mucosités ou de liquide se forme dans les poumons.

Parfois, les côtes fracturées peuvent blesser vos poumons. Dans ce cas, l'équipe de traitement insèrera un tube spécial dans votre thorax pour drainer le sang ou libérer l'air emprisonné.

Avant de quitter l'hôpital:

- Le tube sera retiré de votre thorax
- Votre blessure sera recouverte d'un pansement. Suivez les instructions pour les soins à faire après votre départ de l'hôpital.



Contrôle de la douleur

Vous pouvez ressentir de la douleur ou de la sensibilité sur la côte ou les côte(s) blessée(s) quand vous respirez, riez, toussiez, éternuez ou bougez. Cette douleur pourrait durer jusqu'à 12 semaines.

Soulager la douleur est important pour vous aider à récupérer plus rapidement et pour reprendre vos activités normales.

- **Prenez vos médicaments pour soulager la douleur** tel que prescrit par votre médecin.

- **N'attendez pas que votre douleur soit très forte ou insupportable avant de prendre vos médicaments.**

Cela pourrait prendre beaucoup plus de temps pour calmer la douleur.

- Vous **devriez être capable** de faire vos exercices de respiration, marcher et effectuer vos activités quotidiennes.
- **Consultez toujours votre médecin, une infirmière ou un pharmacien avant de modifier votre médication ou d'ajouter des médicaments si :**
 - votre douleur s'aggrave
 - votre douleur n'est pas bien contrôlée ou,
 - vous remarquez un nouveau problème de santé (p. ex. difficulté à dormir)

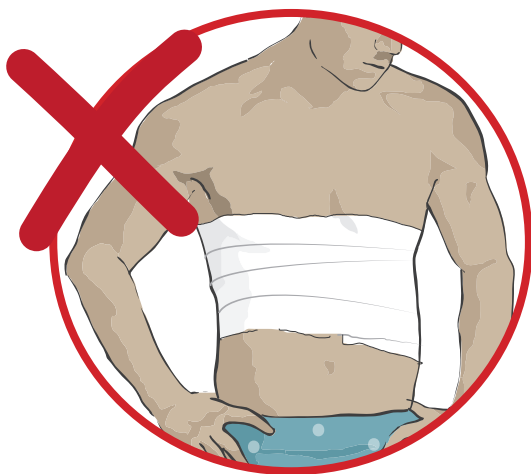


Consultez toujours votre médecin, une infirmière ou un pharmacien avant de modifier votre médication.



Pour votre confort:

- **Appliquez de la glace sur l'endroit douloureux.** Vous pouvez le faire pendant 10 à 20 minutes, 3 fois par jour, au besoin. Mettez la glace dans un sachet plastique refermable et enveloppez-le dans une serviette. Ne mettez pas la glace directement sur votre peau.
- **Mettez un oreiller sur l'endroit douloureux** quand vous toussiez ou prenez des respirations profondes. Ceci vous aidera à ressentir moins de douleur.
- **Dormez dans une position confortable pour vous, même sur le côté blessé.**
- Pour vous aider à sortir du lit, vous pouvez utiliser plus d'un oreiller pour garder la tête et les épaules surélevées :
 - Tournez-vous sur le côté qui est le plus confortable.
 - Sortez les jambes du lit, posez-les sur le sol et redressez-vous en vous aidant de vos bras si nécessaire.
- **Ne mettez jamais de bandage autour de votre thorax ou ne portez jamais de corset.** Ils vous empêchent de respirer profondément et peuvent entraîner des problèmes pulmonaires plus graves (des complications).



Activités de la vie quotidienne

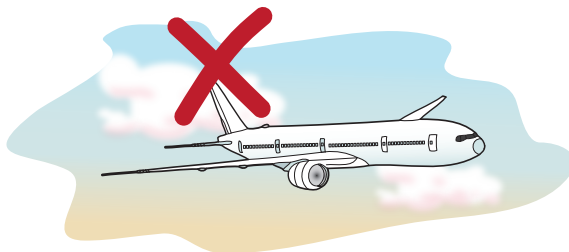
Mangez et buvez normalement.

Restez actif dans les jours et les semaines qui suivent votre fracture (p. ex. : changez de positions, levez-vous, faites de courtes marches). Cela vous aidera à guérir.



Évitez ce qui suit:

- **Les activités fatigantes ou à forte intensité et ne soulevez pas des charges lourdes** (p. ex. : lever des sacs d'épicerie lourds, des meubles, etc.) pendant 2 à 4 semaines après votre blessure. Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement votre niveau d'activité tant que vous ne ressentez pas de douleur.
- **Les sports de contact** (p. ex. : le soccer, le rugby, les arts martiaux, le football, etc.) pendant 6 semaines (ou selon les recommandations de votre médecin) pour éviter d'autres dommages à vos côtes.
- **Prendre l'avion ou faire de la plongée sous-marine sans l'avis de votre médecin** si vous aviez un tube dans le thorax. Ceci est important, car il y a un risque accru de pneumothorax (un affaissement pulmonaire causé par de l'air emprisonné dans le thorax qui pourrait vous empêcher de respirer).



Exercices de respiration

Faire les exercices respiratoires est très important après une fracture d'une ou de plusieurs côtes. Ils vous aideront à :

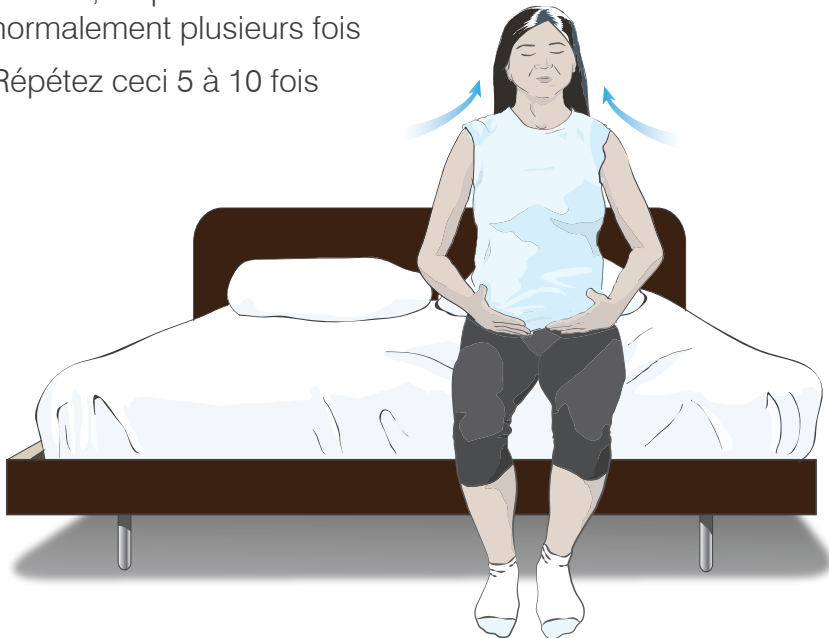
- Respirer mieux
- Améliorer le fonctionnement de vos poumons
- Prévenir d'autres problèmes de santé (des complications)

Vous pouvez faire l'une ou l'autre de ces 2 méthodes d'exercices respiratoires ou alterner les exercices. **Ils devraient être effectués chaque heure pendant que vous êtes éveillé(e) :**

Méthode 1:

Asseyez-vous sur une chaise ou sur le lit, les pieds posés sur le sol.

1. Prenez 3 respirations profondes de suite
2. Ensuite, respirez normalement plusieurs fois
3. Répétez ceci 5 à 10 fois



Méthode 2:

Utilisez un spiromètre en suivant les instructions ci-dessous :

1. Vérifiez que le cadran du spiromètre indique 200 cc/sec pour commencer.
2. Tenez l'appareil bien droit en face de vous.
3. Inspirez normalement. Détendez-vous et expirez.
4. Serrez vos lèvres fermement autour de l'embout buccal.
5. Inspirez profondément par la bouche (aspirez comme avec une paille). Cette respiration profonde soulèvera la balle dans le dispositif du spiromètre. Gardez la balle élevée pendant au moins 1 à 2 secondes ou plus si vous en êtes capable.

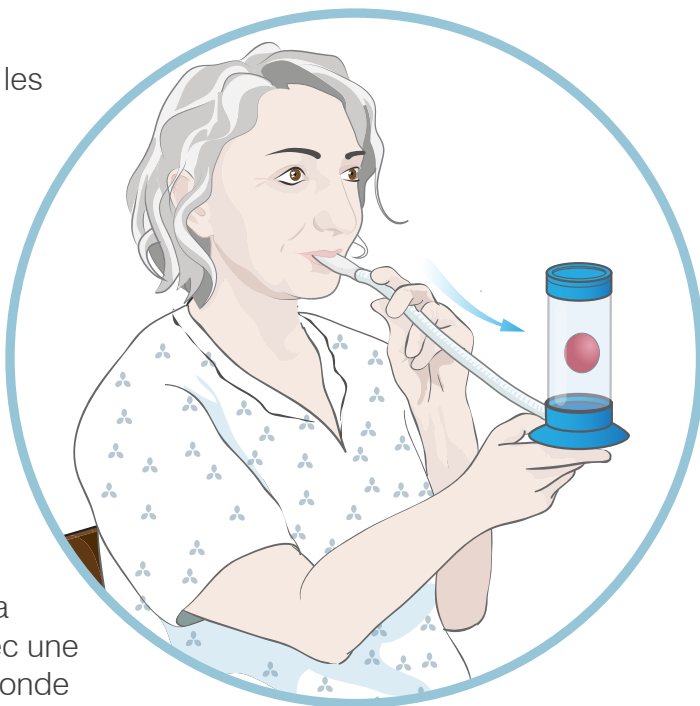
P.S. Lorsque que vous pouvez maintenir facilement la balle pendant 1 à 2 secondes passez au niveau d'intensité plus élevée sur le cadran du spiromètre.

6. Lorsque vous sentez que vous ne pouvez plus retenir votre respiration, expirez.
7. Respirez normalement pendant quelques respirations.

8. Répétez les étapes 1 à 7 toutes les heures (5 à 10 fois) pendant que vous êtes éveillé(e).

P.S. Si vous êtes étourdi(e), arrêter et ralentir votre respiration.

9. Si vous continuez à ressentir des étourdissements, informer un professionnel de la santé.



Quand faut-il contacter votre médecin ou aller à l'urgence ?

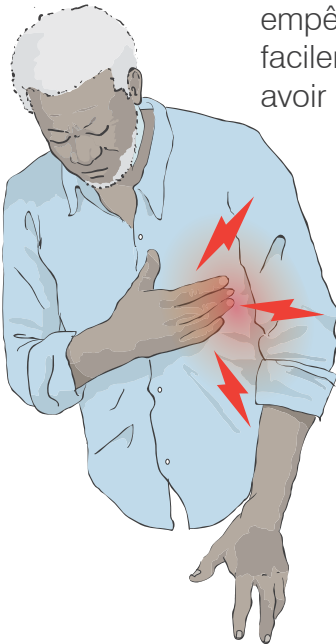
N'attendez pas, si:

- Vous avez de la fièvre (température plus de 38.5°C ou 101.3°F).



- Vous avez des difficultés à respirer ou vous êtes à court de souffle.

- Vous ressentez des douleurs au thorax qui vous empêchent de respirer facilement même après avoir pris vos médicaments.



- Vous toussiez et crachez du sang ou des sécrétions jaunes ou vertes.

Contactez-nous

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, appelez :

L'assistante infirmière-chef

(514-934-1934 poste 43610) à l'Hôpital général de Montréal, département d'urgence, *si c'est l'endroit où vous avez reçu vos soins avant de retourner à la maison.*

La gestionnaire de cas de traumatologie

(514-934-1934 poste 23734) à l'Hôpital général de Montréal, Programme de traumatologie, *si vous avez été hospitalisé dans une unité de soins (p. ex. 12e étage).*



PROMPT RÉTABLISSEMENT!

Notes

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office