

Contusion



Les points clés

Une contusion est une lésion, **suite à un choc**, qui atteint les muscles, les tendons, les os et parfois les organes sans qu'il y ait de plaie, de fracture ni de déchirure.

> LES SIGNES

Le coup entraîne des lésions au niveau des muscles et des petits vaisseaux sous la peau.

Cela se manifeste par des douleurs, un gonflement des tissus sous la peau, parfois par des ecchymoses (des « bleus »).



> LES CAUSES

Elles sont multiples :

- Accidents de la voie publique.
- Coups et blessures.
- Sport (sports de contact surtout).

> QUELS SONT 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. La guérison se fait en un peu plus d'une semaine.

> L'EVOLUTION SPONTANEE

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

Les ecchymoses prendront successivement plusieurs couleurs (noires puis violacées puis bleuâtres puis verdâtres et enfin jaunâtres après 10-15 jours).

D'autres lésions comme les tendinites peuvent nécessiter plusieurs semaines.

Rédaction : Dr AMeneau, Dr MSustersic. **Adaptation, mise à jour** : Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, déc 2017. **Relecture** : Dr PGaudin. **Sources** : CHU de Rennes, the american orthopaedic society for sports medicine / www.ebmpraticenet.be consulté en déc 2017. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration** : ORoux.



La prise en charge

Immédiatement après un choc et pour tout accident sportif, il est conseillé de suivre le protocole « RICE » :

R = Repos. Mettre au repos le membre atteint.

I = Ice (glace). Appliquer sur la zone douloureuse de la glace entourée d'un linge mouillé. Répéter l'opération plusieurs fois par jour pendant 20 à 30 minutes. Elle est utile surtout les 3 premiers jours pour limiter l'inflammation.

C = Compression. Elle doit être **légère** mais suffisante pour limiter les gonflements.

E = Elévation. Il s'agit de surélever le membre atteint. Cela permet de diminuer l'inflammation et la douleur.

> LE TRAITEMENT

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



Mesures associées

- Eviter de masser l'endroit lésé, cela augmente l'inflammation et les saignements.
- Pratiquer une rééducation à l'aide d'exercices indolores (la kinésithérapie) peut être utile après quelques jours, dès que la douleur le permet.
- Adapter de manière transitoire l'entraînement pour permettre une récupération, une guérison de la lésion et d'éviter une mauvaise cicatrisation.

NB : Certaines contusions peuvent nécessiter un arrêt de travail. En homéopathie, l'Arnica est souvent utilisée dans les contusions mais son efficacité n'a jamais été prouvée par la science.



Quand consulter?

- Lors de contusions touchant le haut du ventre ou la tête.
- S'il existe un gonflement important.
- Si vous avez du sang dans les urines.
- Si vous avez une douleur sous les côtes qui apparaît ou qui augmente (suspicion de contusion rénale).
- Si vous avez une douleur dans la région de l'omoplate.
- Si vous vous sentez essoufflé.
- Si les symptômes persistent plus de 10 jours.