

RÉAGIR APRÈS UNE CONTUSION

Vous venez de prendre un coup sur un muscle : c'est une contusion.

Les fibres musculaires ont été écrasées entre l'os et l'impact.

Apparition

Le choc s'accompagne d'une douleur musculaire immédiate avec une incapacité fonctionnelle.

Des capillaires vont être écrasés, libérant du sang qui va s'infiltrer dans le muscle, provoquant un hématome et de l'enflure (œdème).

Un saignement important va entraîner des compressions et peut nécessiter une intervention chirurgicale.



Au moment de l'accident

- Mettez du froid sur la blessure. Ne pas mobiliser.
- Faire un bandage compressif pour limiter l'épanchement (ne pas le garder plus de 20 minutes)
- Ne pas masser
- Ré appliquez le froid immédiatement après.
- Surélevez le membre

Si les douleurs sont importantes et persistent consultez un médecin.