Blessures sportives: Fracture de l'os

Une facture d'un os est une blessure relativement grave. Ce moyen didactique expose les premiers soins à apporter lors d'un accident de cette nature.

Fractures du radius et du cubitus

Définition: Section mécanique de l'os occasionnée par un choc violent.

Symptômes: Oedème et altération de la couleur de la peau à l'emplacement de la blessure. Douleurs lorsque le blessé bouge et sollicite la partie touchée. Eventuellement déformation et mobilité anormale de l'os brisé.

Premiers soins: Immobiliser la partie blessée au moyen d'une attelle (fixer le bras au corps, la jambe blessée à la jambe saine). Surélever la partie du corps blessée. En cas de fracture ouverte (où l'os est apparent), la blessure doit être désinfectée et recouverte d'un pansement stérile. Consulter ensuite un médecin.

Thérapie: Lors de fractures disloquées (déplacement des deux parties de l'os), les os doivent d'abord être remis en place (de manière conservatrice ou par le biais d'une opération). Le blessé doit ensuite être plâtré pendant quatre à six semaines. Il faut compter finalement entre quatre et six semaines de rééducation avant qu'il puisse reprendre l'entraînement à fond.

Blessures similaires:

- **Fracture de fatigue:** Ce type de fracture n'est pas provoqué par un traumatisme. Il survient en cas de sollicitation chronique mauvaise ou excessive.
- **Contusions et fractures costales:** Les côtes sont froissées ou brisées suite à un coup, une chute ou une collision.
  Symptômes: Douleurs au niveau de la cage thoracique lorsque le blessé respire profondément, rit ou tousse. Sensibilité à la pression et enfl ure à l'emplacement de la côte touchée.
  Thérapie: Les fractures des côtes ne font l'objet d'aucun traitement spécial, sauf pour soulager la douleur. Elles guérissent spontanément. Le blessé peut reprendre le sport dès que ses douleurs ont disparu.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO