



Les points clés

Numéro des secrétariats

Service d'urgences :

+32 81 20 91 00

Service de radiologie :

+32 81 20 97 40

Consultation d'orthopédie:

+32 81 20 99 14

Comprendre:

- Etirement ou lésion d'un ligament ou d'un tendon après un choc, une chute, un faux mouvement ou un mouvement non naturel d'une articulation (poignet, coude, épaule, doigt).
- Douleur augmentée au mouvement ou à la pression.
- Difficulté à utiliser le membre (saisir, porter).
- Possible gonflement ou hématome (= bleu).
- Examens complémentaires aux urgences (radiographie, prise de sang, ...) pas systématiques : leur prescription se fait sur avis médical en fonction de vos symptômes et de l'évaluation médicale.

Bons réflexes : Méthode PRICE

- **P**rotection : attelle ou support si nécessaire.
- **R**epos : Pas de port de charge ou mouvement douloureux.
- **I**ce/glace enveloppée dans un torchon **-sans contact direct avec la peau** : 20 min toutes les 2-3 h les 3 premiers jours.
- **C**ompression : réutilisez le bandage posé aux urgences **sans trop serrer**.
- **E**lévation : surélevez le membre dans la mesure du possible.

Pendant les 48 premières heures:

- Evitez la chaleur.
- Evitez les massages

Traitement :

Le traitement prescrit aux urgences vous est spécifique. Il peut varier en fonction de votre historique médical, de vos symptômes et des résultats de vos examens potentiels.

Dans tous les cas, respectez les posologies prescrites. Référez-vous à votre ordonnance et à la notice de vos médicaments.

Antidouleur :

- Dafalgan/Paracetamol : **maximum** 3 gr/j pour les enfants et 4 gr/j pour les adultes de plus de 50 kg avec un délai **minimum** de 4 h entre chaque prise.
- AINS/Anti-inflammatoire non stéroïdien (ibuprofène, diclofénac, ...): si autorisé par le médecin, à prendre **pendant ou juste après** un repas.
- Tradonal/Tramadol : posologie selon votre prescription avec un délai **minimal** de 6 h entre chaque prise.

Comment éviter une rechute?

- Respectez une phase de **repos** selon la gravité de l'entorse.
- Reprenez **progressivement** les activités. Evitez les efforts intenses pendant plusieurs semaines.
- La kinésithérapie peut être envisagée après la phase aiguë.

Quand reconsulter?

- Douleur ou gonflement qui **augmentent** malgré le respect des recommandations.
- Engourdissement, perte de **sensibilité**, membre **froid**.
- Changement de **couleur** du membre (blanc, gris, bleu).
- **Température supérieure à 38,5°**, frissons.

Si une réévaluation en consultation d'orthopédie a été prescrite par le médecin des urgences, vous serez recontacté.e par téléphone pour convenir d'un rendez- vous.

Service
d'urgences



Clinique Saint-Luc
Bouge

→ N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le poste de garde (1733) pour toutes questions supplémentaires.