

Contusion / Hématome : conseils de sortie

Introduction

Une contusion ou un hématome est une lésion bénigne due à un choc sans plaie ouverte.

Soins et suivi

- Appliquez du froid sur la zone douloureuse pendant 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour.
- Surélevez le membre si possible.
- Prenez les antalgiques prescrits pour soulager la douleur.

Signes d'alerte

- Douleur ou gonflement important.
- Apparition d'un hématome étendu.
- Impossibilité de bouger le membre.

Recommandations complémentaires

- Évitez les activités sportives jusqu'à disparition de la douleur.
- Surveillez l'évolution de la couleur de l'hématome.