

À propos de ce document

Ce document s'adresse à toute personne ayant fait une chute.

Les renseignements présentés ici sont à titre informatif et ne portent pas nécessairement sur tous les aspects des soins requis à la suite d'une chute.

Les informations contenues dans ce document ne peuvent pas être considérées comme un avis médical et ne doivent pas remplacer une consultation avec un médecin, une infirmière ou tout autre professionnel de la santé.

Si vous avez des questions au sujet de votre situation médicale personnelle, veuillez consulter votre professionnel des soins de santé.

Dans le doute, communiquez avec Info-Santé en composant le **811 - option 1** (ligne téléphonique 24/7).



Sources :

- CISSS de Laval, *Symptômes à surveiller après une chute*, janvier 2018.
- INESSS, *Traumatisme craniocérébral léger*, août 2018.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Production :
Direction des soins infirmiers
Octobre 2023
Numéro dépliant (Virtuo) : 14-04778

Centre intégré de santé et de services sociaux
de Lanaudière

Vous avez fait une chute?



Conseils et symptômes à surveiller

Québec 

Vous avez fait une chute?

Il est important de surveiller l'apparition de certains symptômes qui peuvent se présenter plusieurs heures après une chute et se manifester différemment d'une personne à l'autre.

Symptômes à surveiller

Un ou plusieurs de ces symptômes peuvent apparaître à la suite de votre chute :

État général

- Bleu sous les yeux (ecchymose).
- Difficulté à parler ou à reconnaître les gens.
- Écoulement de liquide ou de sang par le nez ou par une oreille.
- Respiration difficile ou inhabituelle (rapide ou peu profonde).
- Vomissements répétés.

Douleur

- Douleur intense à une jambe ou à un bras.
- Douleur qui augmente.
- Douleur vive.
- Mal de tête qui augmente.

État de conscience

- Comportement inhabituel, agitation, hallucination.
- Étourdissements persistants.
- Perte de conscience ou idées désorganisées.
- Somnolence importante.



Mobilité

- Engourdissements, perte de force ou perte de sensibilité.
- Difficulté à lever le bras ou la jambe.
- Difficulté à marcher.
- Incapacité de bouger les orteils ou les doigts.
- Tremblements.

Conseils pour soulager les courbatures et les douleurs articulaires

Dans les jours suivant la chute :

- Installez-vous dans une position confortable.
- Appliquez un sac de glace, enveloppé dans une serviette, sur la région douloureuse.
- Maintenez le sac en place de **15 à 20 minutes** et répétez à toutes les **1 à 2 heures** durant les **48 heures** suivant la chute.
- **Après 48 heures**, appliquez de la chaleur sur la région douloureuse.



Vous avez des inquiétudes en lien avec les symptômes nommés ou la douleur augmente malgré les interventions?

- Consultez votre médecin de famille ou votre professionnel de la santé.
- Contactez Info-Santé en composant le **811 - option 1** (ligne téléphonique 24/7).