L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

DOULEUR DE CÔTE

Entorse costale, fracture de côte

Douleur sur une côte, aggravée par la respiration ou la toux.

DOS, NUQUE ET TÊTE

RESPIRER À FOND, MÊME SI ÇA TIRE, AIDE À PROTÉGER VOS POUMONS.

BON À SAVOIR

Une entorse ou une fracture de côte simple guérit en général en 4 à 6 semaines. Le principal risque est de respirer trop superficiellement à cause de la douleur, ce qui favorise les infections pulmonaires. Après 65 ans ou si plusieurs côtes sont touchées, un avis médical est indispensable.

Ce qui aide

- Prenez le traitement prescrit pour pouvoir respirer et tousser.
- Pour tousser, serrez un coussin contre la côte.
- Marchez plusieurs fois par jour.

Ce qui freine

- Serrer le thorax avec une bande ou une ceinture.
- Rester allongé toute la journée.
- Porter des charges, faire des efforts brusques.

LE PETIT PLUS Le froid sur la zone, 15 minutes avec un linge, peut soulager les premiers jours.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Respirations profondes

Assis, inspirez lentement et profondément, tenez 2 secondes, soufflez doucement.

10 respirations par heure en journée

Dès aujourd'hui

2 Toux protégée

Coussin serré contre la côte, toussez franchement deux fois.

Après chaque série de respirations

Dès aujourd'hui

3 Marcher

À votre rythme, en respirant amplement.

5 à 10 min, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- l'essoufflement augmente ;
- vous avez de la fièvre ou des crachats colorés ;
- vous crachez du sang ;
- la douleur augmente au lieu de diminuer.

Douleur ou oppression dans la poitrine apparue sans choc, essoufflement brutal ou qui s'aggrave vite : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Williams et al., BJA Education, 2020 · Peu d'études de qualité : conseils en grande partie fondés sur le consensus professionnel (prévention des complications respiratoires).