



Fracture du tibia et du péroné

🕒 paru le 21/03/2022 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 14/04/2022 • dernière vérification de mise à jour le 21/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

La jambe est la partie du membre inférieur située en-dessous du genou. La jambe est composée de 2 os longs :

- le tibia : c'est l'os le plus épais, il porte le plus de poids et il forme l'articulation du genou avec le fémur.
- le péroné (la fibula) : c'est l'os le plus fin.

Les deux os :

- se prolongent jusqu'à la cheville :
 - l'extrémité du tibia forme l'intérieur de la cheville ;
 - l'extrémité du péroné (fibula) forme l'extérieur de la cheville ;
- forment l'articulation de la cheville avec le pied.

Vous pouvez vous fracturer un de ces os :

- Cela se produit généralement à la suite d'une chute d'une grande hauteur ou à grande vitesse, comme dans le cas d'un accident de ski ou un accident de la route ;
- Une fracture spontanée est rare, mais elle peut se produire lorsque les os sont atteints, par exemple, par l'ostéoporose ou par une tumeur.

Une fracture peut être déplacée ou non déplacée :

- non déplacée: les fragments osseux sont toujours alignés les uns par rapport aux autres ;
- déplacée: les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres.

Une fracture du péroné juste au-dessus de la cheville est considérée comme une fracture de la cheville.

Comment la reconnaître ?

Après une chute ou un accident :

- votre jambe est très douloureuse ;
- vous n'êtes (presque) plus capable de vous appuyer dessus.

Dans les cas graves, c'est-à-dire lorsque la fracture est déplacée :

- votre jambe est dans une position anormale ;
- un fragment d'os peut être visible de l'extérieur.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous demande ce qui s'est passé. Il observe si vous pouvez toujours vous appuyer sur votre jambe.

Il examine si les tissus et les muscles autour de la fracture sont blessés et si la circulation sanguine dans votre jambe est encore normale (en cas de fracture grave).

Suite à cet examen clinique, il décide si une radiographie est nécessaire.

Que pouvez-vous faire ?

Vous avez eu un accident et vous pensez que votre jambe est cassée ?

- Appelez immédiatement votre médecin ;
- Entretemps, gardez la jambe tendue ;
- Surélevez la jambe en glissant des coussins par dessous ;
- Retirez les saletés de la plaie et couvrez les plaies ouvertes avec des compresses stériles.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement d'une fracture de la jambe se passe toujours à l'hôpital. Il commence normalement dans les 24 heures après l'accident ou la chute.

Votre médecin décide si une opération est nécessaire sur base :

- du type de fracture : déplacée ou stable ;
- de l'état des tissus, des muscles et des vaisseaux sanguins autour de la fracture.

Fracture stable non déplacée ou légèrement déplacée

- Votre médecin remet les os dans une bonne position ;
- Il immobilise la jambe avec un plâtre.

Fractures déplacées

- Une opération est généralement nécessaire. votre médecin fixe la fracture :
 - soit avec un clou (broche) et des vis pour maintenir l'os en place ;
 - soit avec des plaques et des vis attachées à l'extérieur de l'os pour fixer les fragments osseux les uns aux autres (fixation externe).
- Une fixation externe n'est effectuée que dans les cas suivants :
 - une fracture suite à un impact à haute énergie, par exemple une chute d'une grande hauteur ou accident à grande vitesse ;
 - des fractures aux extrémités de l'os ;
 - une impossibilité de fixer l'os avec un clou.
- Après l'opération :
 - la jambe doit rester surélevée pendant plusieurs jours ;
 - vous recevez un traitement anticoagulant pour éviter la formation de caillots sanguins. En effet, comme vous ne pouvez pas bouger la jambe, vous avez plus de risque de développer un caillot sanguin (thrombose). Ce traitement vous est donné après avoir évalué votre risque de saignement (hémorragie) suite à l'opération ;
 - vous devez continuer à faire bouger votre cheville et votre genou et faire des exercices musculaires.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner

- pendant la période d'immobilisation : c'est la période pendant laquelle vous devez éviter d'utiliser la partie de votre corps où se trouve la fracture ;
- pendant la période de rééducation.

Période d'immobilisation

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils :

- pour vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;

- pour vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que ça ne touche qu'une partie de votre corps ;
- pour empêcher que d'autres problèmes arrivent à cause de la fracture, de l'opération ou de l'immobilisation (prévenir les complications).

Votre kinésithérapeute vous explique aussi les étapes de la rééducation.

Période de rééducation

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une évaluation globale de votre situation. Il vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il établit avec vous un plan de rééducation. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin.

Le but de la rééducation est que votre cheville, votre genou et l'ensemble de votre jambe fonctionnent à nouveau comme avant, et même peut-être mieux. Votre kinésithérapeute vous propose des exercices pour retrouver :

- votre mobilité ;
- assez de force pour faire bouger et contrôler vos articulations ;
- l'équilibre nécessaire pour rester debout, marcher ou courir.

Les exercices servent aussi à éviter une nouvelle fracture .

La rééducation a pour but de vous permettre de reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales ...

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

En savoir plus ?

- [Anatomie de la jambe \(image\) – Larousse](#)
- [Mon enfant va passer une radio – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va être opéré sous anesthésie générale – Sparadrap](#)
- [Qu'est-ce que l'anesthésie ?, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Fractures de la jambe \(tibia et fibula\)' \(2000\), mis à jour le 26.06.2017 et adapté au contexte belge le 24.01.2020 – ebpracticenet](#)