

S'informer sur la bursite chronique - Fiche conseil

La bursite chronique est liée à des traumatismes répétés sur votre articulation. Elle est bénigne et disparaît spontanément avec du repos.

Il n'est pas toujours nécessaire de réaliser des examens complémentaires pour poser le diagnostic.

Exceptionnellement, la bursite peut s'infecter. Consultez en urgence si la zone atteinte devient rouge, très douloureuse, et si ces symptômes s'accompagnent de fièvre.

Les mesures suivantes peuvent vous aider à soulager vos symptômes et aident à la guérison de votre bursite :

- arrêtez les activités provoquant les traumatismes sur votre articulation ; prenez rendez-vous avec la médecine du travail si ces activités sont en lien avec votre milieu professionnel,
- si les traumatismes ne peuvent être évités, rembourrez la zone en contact avec l'articulation pour limiter l'impact,
- en cas d'épisode douloureux sans signe d'infection (voir ci-avant) :
 - mettez une poche de glace sur l'articulation concernée durant plusieurs minutes, à répéter plusieurs fois par jour ; **appliquez la glace à travers un tissu et jamais directement sur votre peau,**
 - surélevez le membre atteint lorsque vous êtes assis ou allongé,
 - consultez de nouveau un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent.