

Rédaction le 28 janvier 2026.

Dernière mise à jour le 28 janvier 2026

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/  
fractures-du-tibia-et-du-  
perone](https://infosante.be/guides/fractures-du-tibia-et-du-perone)



## Une fracture du tibia ou du péroné, qu'est-ce que c'est ?

Dans la jambe, entre le genou et la cheville, il y a 2 os longs :

- le tibia :
  - Nous pouvons le sentir au niveau de la peau.
  - C'est l'os le plus épais, il porte le plus de poids.
- le péroné (la fibula) :
  - C'est l'os le plus fin.

Ces 2 os forment les articulations :

- du genou avec l'os de la cuisse (fémur) ;
- de la cheville avec un os du pied, l'astragale (talus).

Quand une personne « se casse la jambe » c'est qu'elle a une fracture du tibia ou du péroné ou de ces 2 os.

Selon la zone où se trouve la fracture, certaines fractures du tibia ou du péroné sont considérées comme :

- des fractures du genou, par exemple une fracture du plateau tibial :
  - Le plateau tibial est la partie du tibia la plus proche de l'articulation du genou.
- des fractures de la cheville, par exemple une fracture de la malléole.
  - Les malléoles sont les parties du tibia (malléole interne) et du péroné (malléole externe), proches de l'articulation de la cheville, que nous pouvons sentir au niveau de la peau.

Une fracture peut être :

- fermée ou ouverte ;
- non déplacée ou déplacée.

### Fracture fermée

Lorsqu'il n'y a aucune plaie proche de la fracture, on parle de « fracture fermée ».

### Fracture ouverte

Lorsqu'il y a une plaie proche de la fracture, on parle de « fracture ouverte ».

### Fracture non déplacée

Lorsque toutes les parties de l'os cassé (fragments d'os) sont encore alignées les unes par rapport aux autres, on parle de « fracture non déplacée ».

### Fracture déplacée

Lorsque les fragments d'os se sont déplacés les uns par rapport aux autres, on parle de « fracture déplacée ».

## Quelles sont les causes d'une fracture du tibia ou du péroné ?

Une fracture du tibia ou du péroné peut se produire à la suite d'un **choc important**, par exemple :

- un accident de la route ;
- une blessure au sport ;
- une chute ;
- une agression.

Une fracture du tibia ou du péroné peut aussi se produire à la suite d'un **choc léger** ou d'une **torsion de la jambe**, par exemple chez un enfant ou chez une personne qui a un os fragilisé.

Il existe également ce qu'on appelle des "**fractures de fatigue**" (fractures de stress) du tibia ou du péroné. Elles sont causées par des **chocs répétés** sur l'os. Vous pouvez trouver plus d'informations dans la Fiche Info Santé [Fractures de fatigue](#).

### **Comment reconnaître une fracture du tibia ou du péroné ?**

Après un choc :

- vous avez **très mal** à la jambe ;
- vous n'êtes plus capable, ou presque plus capable, de vous appuyer sur votre jambe ;
- votre jambe peut être dans une position anormale ;
- un fragment d'os peut être visible de l'extérieur.

### **Comment est posé le diagnostic d'une fracture du tibia ou du péroné ?**

L'équipe médicale vérifie votre état général et si vous avez d'autres blessures. Elle vous demande de lui expliquer comment vous vous êtes fait mal. Elle examine votre jambe, à l'endroit de la douleur et autour, pour vérifier si d'autres parties de la jambe sont blessées, par exemple, vos muscles, vos nerfs ou vos vaisseaux sanguins. Elle évalue si une **radiographie** est nécessaire.

### **Que pouvez-vous faire ?**

### **Si vous pensez qu'une personne a peut-être une jambe cassée :**

- Appelez **immédiatement** les secours (**112**) ;
- **Evitez de déplacer** la personne.
- Veillez à ce que la personne bouge sa jambe le moins possible.
- Couvrez la personne pour la garder au chaud.
- Couvrez les plaies ouvertes avec des compresses stériles.

## **Si vous avez un plâtre ou si vous avez été opéré·e pour une jambe cassée :**

- Gardez votre **jambe surélevée** pendant plusieurs jours.
- Utilisez des **béquilles** pour vous déplacer.
- **Ne mouillez pas** le plâtre ou les plaies.
- Continuez à faire bouger le reste du corps et à faire des exercices musculaires :
  - Un ou une kiné peut vous accompagner et vous donner des conseils.

## **Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?**

Le traitement d'une fracture de la jambe est une **urgence**. Il se passe toujours à l'hôpital.

Une chirurgienne ou un chirurgien évalue avec vous quel traitement est le plus adapté pour vous en fonction, par exemple :

- de votre état de santé ;
- du type de fracture : fermée, ouverte, non déplacée, déplacée ;
- de l'état des muscles, des nerfs et des vaisseaux sanguins autour de la fracture ;
- de votre âge.

Le traitement peut être :

- d'empêcher votre jambe de bouger avec un **plâtre** (immobilisation plâtrée) ;
- une **opération** pour :

- remettre l'os dans sa position normale, c'est ce qu'on appelle une **réduction**.
- réaliser une **fixation interne** des fragments d'os à l'aide de clous ou de plaques et de vis en métal à l'intérieur de la jambe pour maintenir l'os dans sa bonne position.
- réaliser une **fixation externe** :
  - La chirurgienne ou le chirurgien place des broches sur les fragments d'os.
  - Ces broches sont attachées à l'extérieur de la jambe à des barres en métal.

L'équipe médicale vous propose généralement :

- un médicament contre la douleur ;
- un médicament pour éviter la formation de caillots sanguins (traitement anticoagulant) :
- En effet, comme vous ne pouvez pas bouger la jambe, vous avez plus de risque de développer un caillot sanguin (thrombose).

La chirurgienne ou le chirurgien vous précise quand revenir la voir ou le voir pour vérifier que l'os se répare bien. Pour cela, elle ou il vous propose généralement une radiographie de contrôle. Elle ou il surveille également la bonne cicatrisation des plaies.

### 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 jambe 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 ou elle 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 ou elle 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.

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

Les exercices servent aussi à **éviter une nouvelle fracture**.

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

Rédaction le 28 janvier 2026.

Dernière mise à jour le 28 janvier 2026

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/fractures-du-tibia-et-du-perone>



## Liens Utiles

- Numéro d'urgence 112  
<https://112.be/fr>
- Qu'est-ce que l'anesthésie ?, ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-066-anesthesie.pdf>
- Mon enfant va passer une radio  
<https://www.sparadrap.org/parents/les-soins-les-examens/mon-enfant-va-passer-une-radio>
- Premiers secours : Fracture du membre inférieur  
<https://www.sikana.tv/fr/health/first-aid/first-aid-broken-leg>
- Mon enfant a un plâtre  
<https://www.sparadrap.org/parents/les-soins-les-examens/mon-enfant-un-platre>
- Mon enfant va être opéré sous anesthésie générale  
<https://www.sparadrap.org/parents/loperation-lhospitalisation/mon-enfant-va-etre-opere-sous-anesthesie-generale>
- Anatomie de la jambe (image)  
<https://www.larousse.fr/encyclopédie/medical/jambe/13993>

## Sources

- Long bone fracture, consulté le 20.01.2026  
<https://bestpractice.bmjjournals.com/topics/en-gb/386>
- www.ebpnet.be  
<https://ebpnet.be/fr>
- DynaMed. Tibial Shaft Fractures. EBSCO Information Services. Accessed 20 janvier 2026. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/tibial-shaft-fractures>