

Prendre soin de votre plâtre

Votre plâtre protège un membre blessé et l'empêche de bouger. Il sera complètement sec en 48 heures. Si vous avez un plâtre de marche, ne marchez pas dessus avant 48 heures.

Gardez votre plâtre sec; sinon il se décomposera et sera moins efficace.

- Pour protéger votre plâtre sous la douche ou sous la pluie, enveloppez-le dans deux sacs de plastique et attachez-les bien pour que l'eau n'entre pas à l'intérieur.
- Enlevez les sacs dès que possible, car la transpiration de la peau humidifie le plâtre.

Pour empêcher que vos doigts ou vos orteils enflent, surélevez le membre blessé.

- Pour votre jambe ou votre pied :
 - en position assise, élevez votre jambe sur un petit banc ou un oreiller;
- Pour votre bras ou votre main :
 - gardez votre bras dans une écharpe avec vos doigts plus haut que votre coude.

Bougez vos doigts ou vos orteils pour quelques minutes, à chaque 30 minutes. Cela active la circulation du sang et fait travailler vos muscles et vos tendons.

Il est normal que la peau sous le plâtre pique un peu. N'insérez jamais d'objet sous le plâtre pour vous gratter, car les égratignures sous le plâtre peuvent s'infecter très facilement. Pour un soulagement sécuritaire, utilisez un séchoir à cheveux en mode « air froid ».

Faites attention de ne pas briser votre plâtre. Si votre plâtre se défait, s'il est craqué ou s'il est trop grand, communiquez avec la Clinique d'orthopédie de l'Hôpital Montfort au 613-746-4621, poste 4304, entre 7 h 30 et 15 h, du lundi au vendredi. En dehors de ces heures, rendez-vous à l'urgence la plus près.

Rendez-vous à l'urgence la plus près si :

- votre plâtre vous semble plus serré que d'habitude, même après avoir bougé vos doigts ou vos orteils pendant quelques minutes en gardant le membre élevé.
- vos doigts ou vos orteils sont engourdis, enflés ou s'ils changent de couleur (blanc ou bleu);
- l'inconfort devient douloureux;
- un écoulement apparaît à travers le plâtre;
- une mauvaise odeur se dégage du plâtre;
- vous ressentez une douleur à la poitrine, au dos ou si vous avez de la difficulté à respirer.

Bandages compressifs et élastiques

- Appliquez le bandage autour du membre blessé. Enroulez-le en forme de huit, de bas en haut.
- Gardez le membre blessé surélevé le plus souvent possible pour éviter l'enflure.
- Enlevez le bandage 2 ou 3 fois par jour pour bouger et permettre une meilleure circulation du sang.
- Enlevez le bandage avant de vous coucher le soir et remettez-le en vous levant le matin.
- Utilisez le bandage aussi longtemps que vous en sentirez le besoin.

Enlevez le bandage et remettez-le moins serré si :

- vous ressentez des picotements et/ou des engourdissements;
- vous constatez un refroidissement de vos extrémités et/ou de l'enflure.

Si les symptômes persistent avec un bandage moins serré, communiquez avec votre médecin de famille.

Communiquez aussi avec votre médecin de famille si l'enflure ne diminue pas après avoir :

- surélevé le membre;
- appliqué de la glace;
- utilisé un bandage compressif et élastique.

Radiographies

Les radiographies prises lors de votre visite à l'Urgence sont d'abord examinées par le médecin de l'Urgence. On vous expliquera alors ce qu'elles indiquent. Le jour suivant, un radiologiste réexaminera les radiographies pour éviter toute erreur. Si de nouvelles informations sont trouvées, nous communiquerons avec vous.



713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)
T 613.746.4621 hopitalmontfort.com