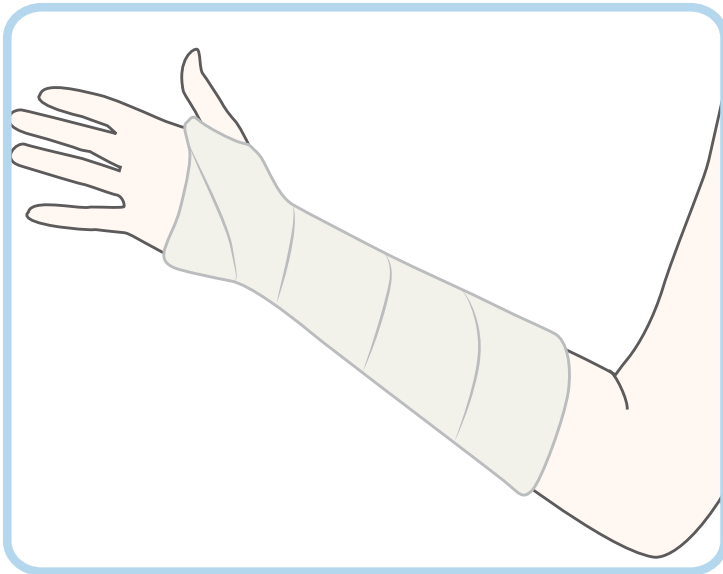


# L'entretien des plâtres



 Office d'éducation des patients du CUSM  
MUHC Patient Education Office



Ce document est aussi disponible sur  
l'Infothèque du CUSM :  
<http://infotheque.cusm.ca>

l'Office d'éducation des patients du CUSM :  
<http://educationdespatientscusm.ca>

Ce document a été conçu et rédigé par le Service des  
urgences du Centre universitaire de santé McGill.

## Quel est le problème ?

Vous avez une fracture (os cassé). Un plâtre maintient l'os en place pour aider à la guérison et diminuer la douleur. Le plâtre peut aussi immobiliser l'articulation au-dessus ou en-dessous de la fracture pour assurer que la partie blessée ne bouge pas.

## Que dois-je faire à la maison ?

Prenez bien soin de votre plâtre. Un plâtre brisé peut empêcher l'os de guérir ou causer d'autres dommages.

- ▶ Gardez le plâtre sec afin qu'il conserve sa forme ou ne se brise pas. Si vous prenez un bain ou une douche, assurez-vous de ne pas le mouiller. Enveloppez-le de sacs de plastique et fermez les ouvertures avec du ruban adhésif pour empêcher l'eau d'entrer. Ne plongez jamais votre plâtre dans l'eau. Si vous le mouillez un peu par accident, utilisez un séchoir à cheveux réglé à "froid" (cool), jamais à "chaud" (hot), pour le sécher.
- ▶ Élevez le plâtre sur des oreillers plus haut que le niveau de votre cœur, 3 fois par jour, pendant 30 minutes. Cela aidera à diminuer l'enflure.
- ▶ Bougez vos doigts ou vos orteils pour faire circuler le sang.
- ▶ Protégez votre plâtre et vos doigts ou vos orteils exposés si vous sortez dans la pluie, la neige ou le froid.
- ▶ Si la peau vous démange sous le plâtre, ne mettez pas de lotion ou de poudre à l'intérieur du plâtre. Ne grattez jamais la peau sous le plâtre. Utilisez plutôt un séchoir à cheveux réglé à "froid" (cool), jamais à "chaud" (hot), pour souffler de l'air à l'intérieur du plâtre.
- ▶ N'essayez pas d'enlever, de couper ou de tailler le plâtre. Recouvrez les bords du plâtre de ruban adhésif s'ils frottent sur votre peau.

## Quand vais-je me sentir mieux ?

- ▶ La douleur diminue à mesure que l'enflure diminue et que l'os guérit.
- ▶ Les os guérissent en 6 semaines environ, parfois un peu plus.
- ▶ En général, on garde le plâtre jusqu'à ce que l'os soit guéri.

## Devrais-je consulter un autre médecin ?

Vous allez être suivi par un spécialiste (un orthopédiste ou un chirurgien plasticien) jusqu'à ce que l'os soit bien guéri.

## Quand faut-il retourner à l'urgence ?

**Retournez immédiatement à l'urgence si :**

- ▶ Vous avez de la douleur ou de l'enflure qui ne diminuent pas en élevant le plâtre au dessus du niveau du cœur.
- ▶ Les doigts ou les orteils en dessous du plâtre deviennent bleutés, pâles, froids ou s'ils sont engourdis ou picotent.
- ▶ Le plâtre est fendu ou brisé.

## Notes