

## Conseils d'usage pour les usagers porteurs d'un plâtre

Hôpital Pierre Le gardeur



## Conseils d'usage pour les usagers porteurs d'un plâtre

1. Le plâtre ne prend que quelques minutes pour durcir, et 24 à 72h pour sécher. Durant ce temps, vous devez vous protéger votre plâtre contre les coups, le déposer sur une surface plate et lisse et surtout, éviter d'y mettre du poids.
2. Le plâtre provoque une certaine chaleur en séchant, mais celle-ci disparaît progressivement (environ 30 minutes) et ne doit pas vous inquiéter.
3. Lorsque le plâtre est sec, se déplacer aussi normalement que possible. Éviter de se servir excessivement du membre blessé.
4. Lever fréquemment le membre plâtré **au-dessus du niveau du cœur** aussi souvent que possible pour éviter l'enflure. Si l'enflure rend le plâtre trop serré, il devra être fenestré (coupé) ou remplacé. Faites souvent bouger vos extrémités (orteils ou doigts) et vous éviterez de façon importante ce gonflement.
5. **Garder votre plâtre au sec en tout temps.** Vous pouvez employer un sac de plastique pour protéger votre plâtre de marche **seulement** contre la pluie et la neige. Le plâtre craint l'eau et l'humidité.
6. Aviser le médecin si le plâtre se brise: ne jamais le réparer vous-même.
7. Ne pas se gratter la peau en dessous du plâtre. Cela peut fissurer la peau et donner naissance à une plaie. **Surveiller si présence de très mauvaises odeurs sous le plâtre**, car celles-ci peuvent indiquer la présence d'une plaie. Le signaler au médecin.

8. Dans le premier 24 heures, le plâtre fraîchement installé peut être inconfortable et vous sembler trop serré. Élever le membre tel que mentionné ci haut. Dans les jours qui suivent, veuillez retourner au service d'urgence d'un centre hospitalier si vous notez:
  - Que vous ressentez de l'engourdissement aux extrémités.
  - Que vous perdez toute sensation en touchant doigts ou orteils ou que vous perdez toute mobilité.
  - Que vos doigts ou orteils sont très froids, pâles ou bleuis.
  - Que votre plâtre semble trop serré au lieu d'être confortable.
9. Il est normal de ressentir une douleur sourde et profonde à l'endroit de la fracture, de la déchirure d'un ligament ou d'une intervention chirurgicale. Élever le membre et prenez un analgésique, cela devrait vous aider rapidement. Il est anormal de ressentir une douleur semblable à une brûlure.

**Pour toute information supplémentaire, communiquez avec Info-Santé en signalant le 811.**