



Attelle, botte de marche ou plâtre

Conseils pour une immobilisation

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Suivez toujours les conseils de votre médecin, et ce, même s'ils sont différents des informations ci-dessous.

Conseils généraux

1. **Élevez le bras ou la jambe** avec une écharpe, un tabouret ou un oreiller durant plusieurs jours (ou jusqu'à la disparition de l'enflure).

Maintenez le bras ou la jambe avec un plâtre plus haut que le niveau du cœur.

Il est également **IMPORTANT** de bouger vos doigts et vos orteils.

2. Votre médecin pourrait vous prescrire un **médicament pour éclaircir le sang**.

Il est **IMPORTANT** de bien prendre ce médicament pour éviter la formation d'un caillot dans une veine (thrombophlébite).

3. Présentez-vous **immédiatement à l'hôpital** si vous remarquez un des signes suivants :
 - Une augmentation importante de la douleur;
 - Les doigts ou les orteils froids ou pâles;
 - Une enflure avec une sensation de brûlure et une lourdeur;
 - Une perte de sensation, des picotements ou des engourdissements, même après avoir changé de position;
 - Un essoufflement ou de la difficulté à respirer.

Conseils additionnels pour les personnes avec un plâtre

1. Il faut **exposer** votre plâtre à l'air, jusqu'à ce qu'il soit entièrement sec (2 à 3 jours).
2. Pour les premières 10 à 12 h : **ne déposez pas** votre nouveau plâtre sur une surface ou un objet dur. Ceci risque de déformer le plâtre et de créer une pression sur la peau.
Utilisez les béquilles fournies.
3. Lorsque vous élevez la jambe, ne mettez **aucune pression** sur le talon pour au moins 3 jours.
Utilisez les béquilles fournies.
4. Pour éviter de salir un plâtre qui monte plus haut (près de l'aîne), vous pouvez **mettre une pellicule plastique** autour de votre cuisse.
N'oubliez pas de rentrer le bord de la pellicule plastique à l'intérieur du plâtre.

5. Pour empêcher l'apparition de plaies sous le plâtre, **évit**ez :
 - de glisser un objet à l'intérieur du plâtre pour vous gratter;
 - de mettre de la poudre dans le plâtre. Celle-ci peut irriter la peau en devenant humide et/ou collante;
 - de laisser tomber des miettes, des jouets, etc. dans le plâtre.**Si des particules tombent à l'intérieur du plâtre, essayez de retirer celles-ci avec un aspirateur.**

Truc

Appliquer un pansement à l'épreuve de l'eau sur les rebords du plâtre permet de diminuer l'effritement et l'irritation.

6. Il faut **exposer** à l'air toute partie du plâtre qui devient humide afin qu'elle sèche.
Utilisez un séchoir au besoin.
7. Il est possible de prendre un bain si le plâtre au bras est couvert et si vous faites très attention de ne pas le mouiller.
8. Il faut **évit**er la baignade.

Rappel

Un sac de plastique autour d'un bras ou d'une jambe ne protège pas complètement le plâtre de l'eau.

9. **Ne mettez pas** de vernis à ongles sur le membre plâtré.

En cas de complications

Ou pour toute autre inquiétude en lien avec votre plâtre, communiquez avec :

Cliniques externes - Orthopédie

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

Hôpital Anna-Laberge

450 699-2425, poste 4425

Hôpital du Suroit

450 371-9920, poste 2754

Info-Santé 811

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

**Au besoin,
rendez-vous
à l'urgence
de l'hôpital
le plus proche.**