

Prendre soin de mon membre plâtré



Un professionnel de la santé vous a fait un plâtre. Cette fiche vous aidera à prendre soin de votre membre plâtré.

Pourquoi ai-je besoin d'un plâtre ?

La mise en place d'un plâtre sert à immobiliser complètement le membre blessé pour favoriser sa guérison.



Combien de temps dois-je porter mon plâtre ?

Le temps que vous devrez porter votre plâtre dépend surtout de la gravité de la blessure.

Combien de temps le plâtre met-il à sécher ?

Le plâtre de Paris sèche en 24 à 48 heures.
Le plâtre en fibre de verre sèche en 1 heure.

Ne mettez pas de pression sur le plâtre avant qu'il soit sec.

Quelles sont les règles à suivre ?

- > Ne mouillez jamais le plâtre.
- > Ne portez pas de bijoux à la main ou au pied plâtré.
- > N'utilisez pas le membre plâtré lors d'activités intenses.
- > Si vous avez un plâtre à :
 - la jambe : n'appuyez jamais le talon sur une surface dure, car vous pourriez causer une plaie de pression (blessure à la peau)
 - l'avant-bras : les écharpes ne sont pas recommandées

Comment prendre soin de mon membre blessé ?

- > Bougez le plus souvent possible les doigts ou les orteils pour favoriser la circulation du sang.
- > Faites travailler vos muscles.
 - Plâtre sur la jambe : contractez souvent les muscles de la cuisse.
 - Plâtre sur le bras : serrez le poing souvent.



Que puis-je faire en cas d'inconfort ?

- > Pour prévenir ou diminuer l'enflure, élevez le plâtre le plus souvent possible. Maintenez toujours le membre élevé. La nuit, déposez votre membre plâtré sur un oreiller.



- > En cas de démangeaison (envie de se gratter), envoyez de l'air froid dans le plâtre à l'aide d'un séchoir à cheveux. N'utilisez pas de règle, ni de broche ni aucun autre objet pour vous gratter.

Examinez chaque jour le bout du membre plâtré :

- > Comparez la coloration de la peau avec celle du membre non plâtré.
- > Surveillez les signes de complications.

Y a-t-il un risque de complication ?

Oui. Voici les signes à surveiller.

- > Douleur de plus en plus intense et continue au membre plâtré.
- > Changements aux extrémités du membre plâtré :
 - engourdissement
 - perte de sensibilité
 - peau froide
 - coloration anormale
 - enflure de plus en plus importante
- > Mauvaise odeur venant du plâtre.
- > Crampes constantes ou sensation de brûlure au membre blessé.
- > Fièvre.
- > Pression très inconfortable sur la peau.
- > Plâtre qui devient mou ou se brise.
- > Difficulté à respirer ou douleur à la poitrine.

Que faire en cas de complication ?

AVANT DE VOUS DÉPLACER

Vous pouvez appeler à la Clinique d'orthopédie, du lundi au vendredi de 8 h à 16 :

> **514 890-8406**

Une infirmière évaluera vos symptômes.

Hors de ces heures d'ouverture, appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM au :

> **514 890-8086**

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main. Au besoin, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser des questions ?

Si un souci de santé vous préoccupe, appelez aux numéros indiqués plus haut.

Quelqu'un sera en mesure de vous aider.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca