

Diabète – Avoir un plâtre pour aider un ulcère du pied à guérir



Vous allez avoir un plâtre de décharge. Cette fiche explique :

- Comment il aide à guérir une plaie causée par le diabète
- À quoi vous devez faire attention

Pourquoi dois-je avoir ce plâtre ?

À cause de votre diabète, une plaie à votre pied a du mal à guérir. On appelle ce type de plaie un ulcère. À cet endroit, la peau manque et la chair est à vif.



La marche et vos chaussures font pression sur l'ulcère et l'empêchent de guérir.

Grâce au plâtre, il n'y a plus de pression sur l'ulcère. Votre sang circule mieux et cela aide votre plaie à guérir. De plus, un pansement protège l'ulcère sous le plâtre.

On change souvent le plâtre jusqu'à ce que la plaie soit guérie.

Combien de temps dois-je porter ce type de plâtre ?

Cela dépend de chaque personne. Votre médecin dira combien de temps vous devrez porter le plâtre.

En général, on change le premier plâtre après 3 jours. Ensuite, votre équipe de soins vous dira à quelle fréquence il sera changé. En général, c'est 1 fois par semaine.

Quand l'ulcère est guéri, on laisse le plâtre en place encore une semaine.



Comment dois-je me préparer ?

Lavez bien la jambe avant votre rendez-vous pour la pose du premier plâtre.

Venez avec un pantalon large ou qui s'étire. Ainsi, vous pourrez l'enlever malgré le plâtre.

Gardez un bon contrôle de votre glycémie et de votre diabète.



Comment prendre soin de moi?

PENDANT QUE VOUS PORTEZ LE PLÂTRE

- Contrôlez bien votre diabète.
- Marchez le moins possible.
- Au besoin, quand vous devez marcher, portez le support qu'on vous a donné (soulier, sandale ou talon).
- Faites le moins d'activités physiques possible.
- Placez le plus souvent possible votre jambe en hauteur. Cela peut se faire assis ou couché en posant la jambe sur un support plus haut que votre poitrine.
- Dormez la nuit avec un oreiller sous la jambe.
- Gardez votre plâtre au sec. Tenez-le à l'abri de la pluie et de la neige.
- Lavez-vous avec des débarbouillettes pendant que vous avez le plâtre, pour ne pas le mouiller.
- Ne laissez pas entrer de saleté, de sable ou un objet sous le plâtre.
- Ne vous grattez pas sous le plâtre. Vous pourriez vous blesser.
- Vous pouvez conduire seulement si le véhicule est automatique et si votre plâtre est au pied gauche.
- Contractez souvent les muscles de la cuisse pour garder leur force.
- Bougez souvent vos orteils pour aider la circulation du sang.



APRÈS LA GUÉRISON :

- Portez les souliers ou orthèses qu'on vous a prescrits. Ils évitent le retour de l'ulcère.
- Contrôlez bien votre diabète en tout temps.
- Faites bien vos suivis avec votre médecin.



SUR LE LONG TERME

Pour éviter de nouveaux ulcères :

- Avant de mettre vos chaussures, vérifiez qu'il n'y a rien à l'intérieur qui pourrait vous blesser.
- Portez des chaussures de la bonne grandeur et la bonne largeur. Elles ne doivent pas trop vous serrer.
- Si vous en avez, portez vos orthèses moulées. Faites bien vos suivis avec votre orthésiste.
- Ne marchez pas pieds nus.
- Ne portez pas de sandales ouvertes.
- Lavez vos pieds tous les soirs. Séchez bien l'espace entre vos orteils pour éviter la formation de plaies.



- Examinez bien vos pieds après les avoir lavés. Au besoin, utilisez un miroir pour bien voir en dessous. Cherchez les signes de plaies.
- Portez des bas blancs. Quand vous les enlevez le soir, vous pouvez voir s'il y a des taches de sang ou d'autres liquides. Si c'est le cas, ou si vous voyez une plaie, même petite, marchez le moins possible. Allez voir dans les 2 jours qui suivent votre médecin ou votre infirmière en suivi de plaie (stomothérapeute).

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

Demandez conseil à votre équipe de soins.

À quoi dois-je faire attention?

Pendant que vous portez votre plâtre, appelez une infirmière à la **Ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**, si vous avez l'un des signes suivants :



- douleur forte qui n'arrête pas dans la jambe
- jambe engourdie ou insensible
- crampes qui n'arrêtent pas ou sensation de brûlure à la jambe
- fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- pression difficile à supporter sur la peau, sous le plâtre
- liquide qui sort de sous le plâtre
- difficulté à respirer ou douleurs à la poitrine

Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous?

Appelez le Centre de rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

📞 **514 890-8051**

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour tout souci de santé lié à votre plâtre, vous pouvez appeler la **Ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.


