

Rentrer chez soi avec un plâtre

UN PLÂTRE? QUE FAIRE?

À la demande du médecin, on vient de vous mettre un plâtre ou un bandage en matière synthétique. Vous pourrez lire dans cette brochure ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire.

QUAND LE BANDAGE EST-IL SUFFISAMMENT DURCI ?

Un bandage synthétique atteint déjà une résistance maximale après une heure. Pour un plâtre, cela dure 24 heures. Pendant ces 24 heures, vous devez faire très attention au plâtre. Ne posez pas votre bras ou votre jambe sur des rebords durs mais placez un petit coussin en-dessous.

ATTELLE EN PLÂTRE

Si vous avez une attelle en plâtre autour du bras, vous devez maintenir votre bras en surélévation au moyen d'une écharpe. Votre main doit alors être en position plus élevée que votre coude. La nuit, vous pouvez enlever votre écharpe et poser votre bras sur un oreiller.

Si vous avez une attelle en plâtre autour de la jambe, vous devez maintenir votre jambe en position surélevée. La cheville doit être en position un peu plus élevée que votre genou et le genou en position plus élevée que le bassin. Lorsque vous êtes assis sur une chaise, mettez votre jambe sur un coussin sur une chaise en face de vous. Lorsque vous êtes couché, vous pouvez placer un ou deux oreillers sous le matelas à l'extrémité inférieure du lit.

À NE PAS FAIRE

- Il peut se produire des enflures. Celles-ci peuvent entraîner des troubles de la circulation sanguine. Ne portez donc pas de bagues si vous avez un plâtre ou un bandage synthétique autour du bras.
- Nous contrôlons la circulation en observant la couleur des ongles. N'utilisez donc pas de vernis à ongles.
- Une petite blessure sous le plâtre peut s'infecter. Si vous avez des démangeaisons, ne vous grattez donc jamais sous le plâtre avec des objets tranchants.
- Le plâtre ne doit pas être mouillé. Vous ne pouvez pas prendre de douche sans

housse de protection spéciale. Vous ne devez pas nager.

- Les bandages synthétiques sont résistants à l'eau, mais le bandage qui se trouve en dessous peut absorber de l'eau. Cela peut entraîner des irritations et des complications pour la peau. C'est pourquoi, si vous avez un bandage synthétique, vous ne devez pas non plus prendre de douche sans housse de protection ou nager.
- Vous ne devez jamais enlever vous-même votre plâtre.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Si vous avez un plâtre de marche, il est souhaitable de surélever un peu la chaussure que vous portez au pied sain.
- Vous pouvez nettoyer la surface extérieure du bandage synthétique avec un chiffon humide ou une petite brosse.

EXERCICES

Tant que vous portez le plâtre ou le bandage synthétique, vous devez faire régulièrement, en accord avec votre médecin ou le maître-plâtre, les exercices suivants :

pour les blessures au bras :

- bouger les épaules et les coudes ;
- étirer entièrement les doigts ;
- serrer le poing ;
- contracter les muscles du bras ;

pour les blessures à la jambe :

- bouger les hanches et les orteils ;
- contracter les muscles de la jambe en soulevant la jambe.

ATTENTION

Contactez la salle des plâtres dans les cas suivants :

- vos doigts ou orteils enflent ou bleussent de façon inquiétante et cela ne disparaît pas si vous surélevez le bras ou la jambe ;
- vos doigts ou orteils blanchissent ;
- vous avez des fourmillements dans les doigts ou orteils ou ils vous font mal ;
- le plâtre se fêle ou se fend ;
- le plâtre s'est mouillé ;
- dans tous les autres cas qui ne vous inspirent pas confiance.

QUESTIONS ?

Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser à votre médecin traitant ou au maître-plâtre.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTES

La salle des plâtres, du lundi au vendredi
compris, entre 8h30 et 16h30

020 - 512 4102.

Le service des urgences (SEH)

le soir et pendant les week-ends

020 - 512 4113.

OÙ ?

La salle des plâtres se trouve au rez-de-chaussée, près de l'entrée des polycliniques, en face du laboratoire des prises de sang (OOK).