



Département de l'appareil locomoteur

Conseils aux patients porteurs d'un plâtre

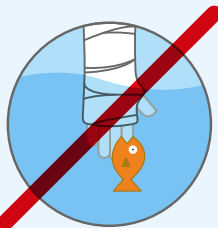


Vous êtes porteur d'un plâtre. Pour le meilleur rétablissement possible, voici quelques recommandations pour positionner correctement votre bras ou jambe lésé-e et protéger votre plâtre:

JUSTE APRÈS LA POSE

Un plâtre classique (blanc) prend environ 48 heures pour sécher complètement, alors qu'un « plâtre » synthétique durcit en 30 minutes environ. Pendant ce laps de temps, évitez tout appui sur une surface dure pour ne pas fragiliser ou déformer le plâtre.

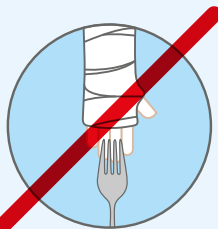
PENDANT TOUTE LA DURÉE DU PORT DU PLÂTRE



Ne mouillez pas le plâtre. Protégez-le avec un sac plastique hermétiquement fermé si vous devez prendre une douche et maintenez-le surélevé, loin du jet d'eau.



N'exposez pas le plâtre à de trop fortes chaleurs et ne pratiquez pas d'activités qui vous font beaucoup transpirer.



N'introduisez aucun objet sous le plâtre même en cas de démangeaisons (risque de blessure).



Gardez votre plâtre le plus propre possible.

PLÂTRE AU NIVEAU DE LA JAMBE



- Bougez fréquemment vos orteils et le genou de façon à favoriser la circulation.
- Ne prenez pas appui sur votre plâtre à moins d'avoir une semelle (plâtre de marche).
- Contractez le plus souvent possible votre muscle de la cuisse pour éviter la fonte musculaire.
- Après une marche, ne laissez pas la jambe pendante, car vos orteils risquent d'enfler.
- Au lit comme dans un fauteuil, placez un coussin sous la cuisse et la jambe pour avoir le pied et le genou plus hauts que la hanche.

PLÂTRE AU NIVEAU DU BRAS



- Gardez le plus possible la main surélevée, au-dessus du niveau du cœur (sur l'autre épaule ou soutenue par des coussins en position assise ou couchée), en particulier durant les premiers jours.
- Placez un cold-pack (coussinet sorti du congélateur) contre le poignet ou les doigts en cas de douleur.
- Bougez régulièrement et entièrement les articulations qui ne sont pas immobilisées, de façon à favoriser la circulation (par exemple l'épaule et les doigts).
- Ne portez ni bagues, ni alliances.
- Nous vous déconseillons de garder la main continuellement en écharpe car elle se retrouverait sous le niveau du cœur et l'épaule serait complètement immobilisée.

Enfin, n'hésitez pas à poser toutes vos questions concernant votre plâtre au moment de la pose ou du contrôle. Nous nous ferons un plaisir d'y répondre.

SI VOUS CONSTATEZ UN OU PLUSIEURS DE CES SIGNES :

- Fourmillements persistants au niveau des doigts ou des orteils ou diminution de la sensibilité (endormissement de la peau)
- Gonflement persistant ou sensation de serrage intolérable même après avoir laissé le membre surélevé 30 minutes
- Douleurs au niveau des doigts ou des orteils qui persistent ou augmentent malgré la surélévation et les médicaments contre la douleur
- Extrémités froides ou changement de la couleur de la peau (très blanche ou bleue) persistants
- Très mauvaises odeurs au niveau du plâtre
- Fièvre ou frissons

CONTACTEZ SANS TARDER LA POLICLINIQUE DU SERVICE OU DE L'UNITÉ QUI VOUS A PRIS EN CHARGE :

- Unité de traumatologie : +41 21 314 28 24
- Unité d'orthopédie : +41 21 314 97 27
- Centre de la main : +41 21 314 25 50

Heures de présence téléphonique :
du lundi au vendredi de 8h30 et 11h30 et de 13h30 à 16h30

En dehors de ces heures et durant le week-end et les jours fériés :

Pour l'orthopédie et la traumatologie :

Veillez contacter la Centrale téléphonique des médecins de garde ou 0848 133 133 ou vous rendre sans tarder aux Urgences du CHUV.

Pour le Centre de la main :

Veillez vous rendre sans tarder aux Urgences de la main du CHUV :

- **Urgences main jour (lu-ve / 7h30-18h)**
Site de l'Hôpital orthopédique
Av. Pierre-Decker 4 – Lausanne
- **Urgences main nuit (18h-7h30) et week-end**
Urgences du CHUV
Rue du Bugnon 44 - Lausanne