

Service des urgences

# Plâtre à la jambe

Conseils pour votre retour à la maison



Votre jambe est plâtrée. Ce document vous donne des informations sur le traitement et les surveillances à observer à la sortie de l'hôpital.

## Pourquoi êtes-vous plâtré·e?

- ☐ fracture
- ☐ entorse grave
- ☐ plaie suturée
- ☐ autre: \_\_\_\_\_

## Quel est votre traitement?

L'immobilisation de la jambe est essentielle pour diminuer votre douleur et favoriser une bonne guérison.

# Recommandations à suivre

---

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Béquilles             | <p>Pour éviter les risques de déformations du plâtre et de lésions</p> <p>Utilisez en tout temps vos béquilles pour vous déplacer. Ne marchez pas sur votre plâtre.</p>                                                                                 |
| Surélévation          | <p>Pour éviter les gonflements</p> <p>Une fois assis, surélevez la jambe plâtrée afin que la jambe soit à l'horizontal.</p>                                                                                                                             |
| Repos                 | <p>Pour éviter les gonflements</p> <p>Favorisez des temps de repos. Ne restez pas debout toute la journée.</p>                                                                                                                                          |
| Bijoux                | <p>Pour éviter le blocage du flux sanguin</p> <p>Ne portez aucun bijou à la jambe plâtrée. Le bijou risque de bloquer le flux sanguin si les doigts de pied ou la cheville enflent.</p>                                                                 |
| Exercices musculaires | <p>Pour éviter la fonte de vos muscles, la diminution de votre force musculaire et l'enraidissement de vos articulations</p> <p>Effectuez minimum 10x de suite et 10x/jour de légères flexions de hanche ou du genou selon l'emplacement du plâtre.</p> |
| Médicaments           | <p>Prenez les médicaments selon les indications fournies par l'équipe médico-soignante et notées sur votre ordonnance.</p>                                                                                                                              |

## Quels sont les signes d'alerte ?

Avant votre consultation chez le spécialiste, présentez-vous dans le centre d'urgence le plus proche, si vous observez les symptômes suivants:

|                 |                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Douleur         | Douleur importante et persistante sous le plâtre, malgré la prise des antidouleurs |
| Engourdissement | Sensations d'engourdissement, ou perte de sensation au niveau des doigts de pied   |
| Immobilité      | Incapacité de bouger les doigts de pied                                            |
| Coloration      | Coloration bleutée ou blanche, ou froideur des doigts de pied                      |
| Gonflement      | Tuméfaction importante des doigts de pied                                          |

## Que se passe-t-il ensuite?

À compléter par le praticien:

- ☐ Vous avez rendez-vous à la **consultation de suivi d'orthopédie-traumatologie** (date et heure):

---

(En cas d'empêchement ou si vous souhaitez modifier la date de ce rendez-vous, merci de bien vouloir contacter dès que possible le secrétariat au 021 314 27 98).

### Si un bon vert de radiologie vous a été fourni:

Prenez rapidement rendez-vous chez un radiologue ou en radiologie au CHUV (021 314 44 44). Les résultats seront envoyés au spécialiste concerné et vous seront transmis lors de la consultation.



Pour toute autre question, veuillez contacter votre médecin généraliste ou le pharmacien qui vous a remis le traitement.



Scannez pour les autres langues  
Scan for other languages