

Service des urgences

Immobilisation par gilet orthopédique ou polysling

Conseils pour votre retour à la maison



Vous devez porter un gilet orthopédique ou polysling (attelle d'épaule). Ce document vous donne des informations sur le traitement et les surveillances à observer à la sortie de l'hôpital.

Pourquoi portez-vous un gilet orthopédique ou polysling ?

- fracture
- entorse grave
- plaie suturée
- luxation
- autre: _____

Quel est votre traitement ?

Portez votre gilet sur un t-shirt jour et nuit jusqu'à réévaluation par un spécialiste.

Mise en place (à cocher par praticien):



vidéo gilet orthopédique



vidéo polysling

Exercices recommandés

À compléter par le praticien :

- Mobilisation des doigts

Pour permettre une meilleure circulation et diminuer les gonflements
Étendez et écartez vos doigts une dizaine de fois 10x/jour.

Touchez le bout de chacun de vos doigts avec votre pouce une dizaine de fois 10x/jour.

- Mobilisation du poignet

Pour éviter le verrouillage du poignet
Effectuez des mouvements de flexion extension du poignet une dizaine de fois 10x/jour.

- Mobilisation de la nuque

Pour éviter les douleurs musculaires
Pratiquez les exercices d'auto-mobilisation de la nuque (étirement latérale de la nuque, relâchement des épaules) une dizaine de fois 10x/jour.

- Mobilisation du coude

Pour éviter que le coude s'enraidisse
Effectuez des mouvements de flexion extension du coude une dizaine de fois 10x/jour.

- Mobilisation de l'épaule

Pour éviter le verrouillage de l'épaule
Retirez votre bras lésé du gilet. Penchez-vous en avant tout en laissant passivement le bras s'écarter de votre corps.

Effectuez des mouvements de balancements de votre bras et de rotation de façon à former de petits ronds avec votre main en direction du sol, sans contracter vos muscles, minimum 5x dans le sens des aiguilles d'une montre et 5x dans l'autre sens, 5x/jour.

Recommandations à suivre

Port du gilet	<p>Vous devez porter votre gilet jour et nuit 24/24h.</p> <p>Vous pouvez enlever votre gilet uniquement pour:</p> <ul style="list-style-type: none">▲ Vous laver, en suivant les instructions suivantes:<ul style="list-style-type: none">• Maintenez votre bras lésé dans la même position (coude à 90°) contre votre ventre.• N'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un proche pour votre toilette.▲ Mettre de la glace (éviter le contact direct avec la peau).▲ Réaliser les exercices recommandés.
Bijoux	<p>Ne portez pas de bijou du côté du bras lésé. Si votre bras ou une partie de votre bras enfle, le bijou risque de bloquer le flux sanguin.</p>
Sport	<p>Ne pratiquez pas de sport jusqu'à réévaluation par le spécialiste.</p>
Médicaments	<p>Prenez les médicaments selon les indications fournies par l'équipe médico-soignante et notées sur votre ordonnance.</p>

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).

- Vous allez être convoqué-e à la **consultation de Médecine du sport**. Le secrétariat du service concerné vous contactera par SMS ou par téléphone. Si vous n'avez pas de nouvelles dans les 5 jours ouvrables, prenez contact au 021 314 94 06.
- Prenez rendez-vous avec votre **médecin généraliste** pour une consultation de suivi.

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