



Comment prendre soin de votre plâtre

**Feuille d'information
destiné aux usagers
et à leurs proches**

Un plâtre est un moule rigide (en plâtre de Paris ou en fibre synthétique) appliqué à un membre ou à une partie du corps pour l'immobiliser à la suite d'une fracture, d'une entorse ou d'une luxation pour en favoriser la guérison. La durée est variable selon la gravité de la blessure et est déterminée par le médecin.

Le séchage

- Le plâtre blanc de Paris prend 72 heures à sécher.
- Le plâtre en fibre synthétique prend 2 heures à sécher.
- Si votre orthopédiste vous a permis de mettre du poids sur le plâtre, ne le faites pas avant les temps de séchage indiqués plus haut.

L'eau et votre plâtre

Seuls les plâtres en fibre synthétique avec revêtement hydrofuge résistent à l'eau. Ne mouillez pas votre plâtre à moins que vous n'ayez été formellement autorisé à le faire.

Pour tout autre type de plâtre, il importe de ne pas le mouiller. Si vous mouillez votre plâtre, il y a des risques de macération et d'infection. Appelez immédiatement aux numéros indiqués plus bas pour le faire changer.

Lorsque vous prenez votre douche, protégez votre plâtre avec une serviette ainsi qu'un sac de plastique.

La mise en charge

Il est important de ne pas marcher sur une botte plâtrée, à moins d'avis contraire du médecin. Utilisez plutôt des béquilles. Référez-vous à la prescription du médecin pour la mise en charge.

Comment diminuer l'enflure

L'enflure est un processus normal d'inflammation et peut prendre jusqu'à un an avant de disparaître complètement.

Pour diminuer l'enflure, élevez le membre plâtré le plus souvent possible et faites les exercices expliqués plus bas dans le document.

Comment soulager la douleur

Durant les premières semaines qui suivent l'installation de votre plâtre, il est normal de ressentir de la douleur.

Pour diminuer la douleur, vous pouvez :

- surélever le membre plâtré plus haut que votre cœur;
 - prendre des médicaments antidouleurs en vente libre;
- Si vous avez reçu une prescription d'analgésiques de votre médecin, vous devez suivre les instructions de celui-ci.



Exercices suggérés

- Bougez le plus possible les extrémités et toutes les articulations libres afin de favoriser la circulation du sang.
- Pour une jambe fracturée
Contractez le plus souvent possible le muscle de la cuisse, pliez le genou, faites des extensions et des flexions. Bougez vos orteils (sauf si chirurgie des orteils).
- Pour un bras fracturé
Fermez et ouvrez le poing fréquemment. Bougez les doigts, l'épaule et le coude. Faites des extensions et des flexions du coude.

Informations importantes

- N'introduisez pas d'objet sous le plâtre en cas de démangeaisons. Vous risquez de vous blesser et de faire une plaie. Utilisez plutôt un séchoir à cheveux et dirigez l'air froid vers l'intérieur du plâtre.
- Ne portez pas de bijoux sur votre membre plâtré.
- Évitez les activités physiques intenses et violentes (arts martiaux, boxe, etc.)
- Évitez d'exposer votre plâtre au soleil et à la chaleur de façon intense.

Signes de complications à surveiller

- De fortes douleurs persistent même si vous surélevez votre membre fracturé et que vous prenez des antidouleurs selon les doses prescrites.
- Des crampes constantes ou une sensation de brûlure.
- Une nouvelle odeur nauséabonde qui émane de votre plâtre.
- Un écoulement provenant d'une plaie au niveau de votre membre plâtré.
- Une enflure de plus en plus importante est visible.
- Une fièvre persistante de plus de 24 heures, sans cause apparente

Dans le doute, vous pouvez toujours communiquer avec Info-Santé 8-1-1 ou avec l'équipe d'orthopédie de votre centre hospitalier.

Consultez immédiatement si

- vous avez de la difficulté à respirer, une douleur à la poitrine ou au mollet;
- l'enflure du membre plâtré est si importante qu'il n'y a plus d'espace entre le plâtre et le membre plâtré;
- vous constatez une perte de mobilité, une froideur, une coloration bleutée ou un engourdissement de l'extrémité du membre plâtré.



Retrait sécuritaire du plâtre

- Ne tentez pas de retirer le plâtre par vous-même.
- Le retrait se fait en clinique d'orthopédie. Il s'agit d'une manœuvre sans douleur, qui se pratique avec une scie spéciale sans danger pour la peau.
- À la suite du retrait de votre plâtre, nettoyez votre peau à l'eau et au savon.
- Appliquez une crème hydratante, au besoin.
- Reprenez vos activités selon les directives du médecin.

Qui joindre pour toutes vos questions?

Clinique d'orthopédie

- Hôpital du Haut-Richelieu
450 359-5000, poste 2162
Ouvert 7 jours par semaine, entre 7 h 30 à 17 h
- Hôpital Charles-Le Moyne
450 466-5000, poste 2249
Ouvert du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h

OU

- Info-Santé 8-1-1

Notes





Code d'impression : 4709

Production

© CISSS de la Montérégie-Centre
Direction des soins infirmiers
Édition : février 2022

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec 

The logo for the province of Québec, featuring a blue square divided into four quadrants, each containing a white fleur-de-lis.