

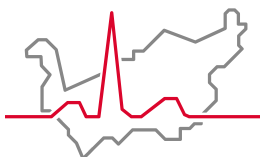
PORTEURS D'UNE IMMOBILISATION PLÂTRÉE

INFORMATIONS AUX PATIENT·E·S



Centre Hospitalier du Valais Romand
Pôle orthopédie - réadaptation

Service d'orthopédie et de traumatologie



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

RECOMMANDATIONS

Votre plâtre en résine met environ une heure pour sécher et durcir. Évitez d'appuyer votre plâtre sur une surface dure pour ne pas le fragiliser ou le déformer durant cette première heure.

PENDANT TOUTE LA DURÉE DU PORT DU PLÂTRE

- **Surélevez** le membre plâtré autant que possible. Cela permet de diminuer le gonflement du membre, de diminuer la douleur, de favoriser la cicatrisation ...
- **Ne mouillez pas** le plâtre. Lors de la douche, protégez-le avec une protection en plastique que l'hôpital peut vous fournir et fermez-la hermétiquement en passant plusieurs couches de film alimentaire par-dessus l'élastique. Arrangez-vous pour tenir votre membre éloigné du jet d'eau.
- N'introduisez **aucun objet** sous le plâtre même en cas de démangeaisons (risque de microlésions et d'infection). Si les démangeaisons sont insupportables, vous pouvez éventuellement ventiler votre plâtre à l'aide d'un ventilateur (air froid), ou mettre du froid dessus (glace ou coolpack dans un linge).

PLÂTRE AU NIVEAU DU BRAS

- Surélever votre bras, soit avec une écharpe de soutien si vous vous déplacez, soit avec des coussins si vous êtes assis ou couché.
- Éviter de porter des bagues
- Plusieurs fois par jour, bougez les articulations non immobilisées (épaule, coude, doigts)

PLÂTRE AU NIVEAU DE LA JAMBE

- Surélevez votre jambe le plus longtemps possible, plus haut que l'horizontale.
Pour dormir, calez un gros coussin ou un duvet sous le matelas.

- N'oubliez pas de faire votre injection d'anticoagulant (p. ex. Clexane) tant que vous êtes porteur d'un plâtre (prévention des thromboses).
- Plusieurs fois par jour, bougez les orteils, contractez votre mollet et vos autres muscles de la jambe. Cela contribuera à diminuer la fonte musculaire.
- Respectez les consignes du médecin concernant la marche. (Avez-vous le droit de poser le pied par terre ? Pas du tout ? 10-15 kg ? Selon douleurs ?). Posez la question en cas de doute.

SURVEILLANCES DU PLÂTRE

Si l'un des symptômes suivants survient, **surélevez le membre atteint durant une heure**. S'il n'y a pas d'amélioration, appelez le service d'orthopédie ou les urgences :



Douleurs vives



**Coloration modifiée,
Doigts froids**



Gonflement



**Fourmillements
Diminution de la sensibilité**

Appelez le service d'orthopédie ou les urgences dans l'un des cas suivants :

- Si votre plâtre est :
 - **Cassé**
 - **Mouillé ***
 - **Trop serré**
 - **Trop grand** et que vous sentez un frottement douloureux

- Si vous sentez un **point douloureux** à un endroit précis et en permanence
- Si une odeur nauséabonde se dégage de l'intérieur du plâtre ou une tâche apparaît à travers le plâtre
- Si un objet est tombé dans votre plâtre
- Si votre membre devient brûlant ou si vous avez de la fièvre (+ de 38.5°C)

* Si de l'eau a pénétré dans votre plâtre, surtout n'utilisez pas de sèche-cheveux à air chaud pour le sécher vous-mêmes ! La chaleur peut déformer votre plâtre, risque de vous brûler et augmente le risque infectieux des cicatrices.

CONDUITE D'UN VÉHICULE

Vous n'êtes pas autorisé à conduire tant que vous portez un plâtre et/ou que vous n'êtes pas pleinement capable d'effectuer un freinage d'urgence. Sauf mention contraire du médecin et de votre assurance.

CONTACT ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

Heures ouvrables de 8h à 12h et de 13h30 à 16h, du lundi au vendredi. Centre de consultation d'orthopédie, Hôpital de Martigny :
027 603 90 21

En dehors des heures ouvrables, nuits, week-ends, jours fériés :
Urgences de l'Hôpital de Sion (24h/24h) : **027 603 40 00**

En cas de doute ou d'anomalie, appelez-nous !

EXEMPLES DE POSITIONS CORRECTES

