



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2018

# Comment prendre soin de votre plâtre

Also available in English:  
*Taking Care of Your Cast* (WE85-0117)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Comment prendre soin de votre plâtre

La présente publication explique comment prendre soin de votre plâtre. Si votre plâtre se mouille, appelez sans tarder la clinique où on a posé votre plâtre. Un plâtre mouillé peut causer des plaies et une dégradation de la peau. Si votre plâtre n'est que légèrement mouillé (par la transpiration ou quelques gouttes d'eau), vous pouvez le sécher complètement avec un séchoir à cheveux réglé à basse température. Cela pourrait prendre 30 minutes.

## Plâtres en fibre de verre

- Adoucissez les rebords rudes au moyen d'une lime à ongles.
- Si le médecin dit que vous pourrez marcher avec votre plâtre, vous pourrez le faire 30 minutes après que le plâtre aura été posé, ou selon les indications du médecin. Il faut toujours utiliser une botte de plâtre quand vous marchez avec votre plâtre en fibre de verre.

## Plâtres conventionnels

- Si le médecin dit que vous pourrez marcher avec votre plâtre, vous devez d'abord attendre 48 heures pour que le plâtre sèche. **Ne mettez pas de poids sur votre plâtre pendant 48 heures après sa pose.**

- Pendant les 48 premières heures, posez le plâtre humide sur un oreiller ou un coussin pendant qu'il sèche. Les surfaces dures pourraient endommager le plâtre humide.

## **Tous les plâtres**

- Après la pose du plâtre, soulevez le membre dans le plâtre plus haut que le cœur et gardez-le dans cette position pendant 12 heures afin de contribuer à réduire l'enflure.
- Bougez souvent les doigts ou les orteils du membre dans le plâtre pour réduire l'enflure et la raideur.
- N'utilisez rien pour vous gratter sous le plâtre. Cela pourrait causer une plaie ou une infection.
- N'enfonchez rien dans l'ouverture du plâtre, que ce soit de la ouate ou du papier hygiénique. Cela pourrait causer une pression qui pourrait entraîner une plaie ou une infection.
- N'enlevez pas la bourrure du plâtre. Cela pourrait causer de graves égratignures ou des ampoules.
- N'essayez pas de raccourcir ou de desserrer votre plâtre, car cela pourrait modifier l'alignement de l'os fracturé.
- Si on vous fournit une chaussure pour votre plâtre, utilisez-la toujours quand vous marchez. Si vous ne portez pas la chaussure, même pour de courtes périodes de temps, le plâtre pourrait se craquer et se ramollir.

## **Gardez votre plâtre bien au sec!**

- Pour la douche, utilisez un protecteur de plâtre scellé, que vous trouverez dans toute bonne pharmacie. Il y a une autre option : utilisez deux sacs en plastique et une petite serviette. Placez la serviette sous le premier sac, juste au-dessus du bord supérieur du plâtre, et utilisez du ruban adhésif pour la tenir en place. Recouvrez le tout à l'aide du deuxième sac et utilisez du ruban adhésif pour le tenir en place. Si de l'eau pénètre dans le premier sac, la serviette absorbera l'eau et protégera le plâtre. **Ne submergez pas le plâtre dans l'eau, même s'il est couvert.**
- N'essayez pas de nettoyer votre plâtre avec une substance mouillée ou liquide.
- Si vous devez marcher dans la pluie ou la neige, protégez votre plâtre avec un plastique ou une enveloppe imperméable, ou avec une chaussure pour recouvrir le plâtre, et utilisez vos béquilles.

Si votre jambe est dans un plâtre (conventionnel ou en fibre de verre), apportez toujours vos béquilles ou un fauteuil roulant à chaque rendez-vous. Il est important de venir à votre rendez-vous de suivi.

**Si vous ne pouvez pas vous présenter à votre rendez-vous, veuillez appeler la clinique.**

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

**Appelez votre orthopédiste si vous avez quelque problème que ce soit avec votre plâtre, surtout si :**

- votre plâtre semble trop grand, se brise ou se craque;
- vous ressentez une pression ou une friction douloureuse;
- vous ressentez une douleur qui n'est pas soulagée par les médicaments que votre médecin vous a prescrits;
- vous éprouvez des picotements, de la douleur ou de l'engourdissement dans les doigts ou les orteils, ou ils sont très enflés, et le fait d'élever votre membre au-dessus du niveau du cœur pendant 20 minutes n'y fait rien;
- le plâtre dégage une mauvaise odeur persistante (l'odeur de sueur est normale);
- vous remarquez une rougeur extrême de la peau, un saignement ou des plaies vives près du bord du plâtre;
- votre température dépasse 38,5 °C (101,3 °F);
- vos doigts ou vos orteils sont bleus ou blancs et leur couleur normale ne revient pas après avoir élevé votre membre au-dessus du niveau du cœur pendant 15 minutes.



### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparé par : Service d'urgence, QEII*

*Révisé par : Service d'orthopédie, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1108 © avril 2018 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.