

Consignes pour les porteurs d'un plâtre

Consignes générales

- N'essayez pas d'accélérer le séchage de votre plâtre (sèche-cheveux, radiateur, soleil...) → Risque de brûlure importante.
- Gardez le plâtre **propre et sec**, pas de douche ou de bain.
- N'introduisez pas d'objet dans le plâtre pour vous gratter : il existe un spray apaisant vendu en pharmacie.
- Retirez vos éventuels bijoux au niveau du membre plâtré.
- La conduite automobile n'est pas autorisée au porteur d'un plâtre ou d'une attelle.

Consignes spécifiques - Membre supérieur

- Mobilisez les articulations libres (coude, épaule, doigt...).
- Gardez le membre plâtré surélevé le plus souvent possible.
- Portez une écharpe pour un meilleur confort.

Consignes spécifiques - Membre inférieur

- Surélevez la jambe le plus souvent possible (plus haut que la hanche) et mobilisez régulièrement les orteils.
- Ne prenez pas appui sur votre jambe car votre plâtre est fragile ; il ne doit pas être posé au sol.
- N'hésitez pas à appliquer une poche de glace sous le genou pour diminuer le gonflement et la douleur si besoin.



Attention, si nous vous avons prescrit des anticoagulants, ne les arrêtez pas sans avis médical !

Présentez-vous aux Urgences si

- Vous constatez un changement de **couleur** aux extrémités (doigt, orteil...).
- Vous ressentez des **fourmillements** et/ou **perte de sensibilité**.
- Vous présentez un **œdème**, gonflement douloureux ou sensation de compression
- Vous sentez une **odeur** nauséabonde (risque de plaie sous le plâtre).
- Vous ressentez une **douleur vive** et/ou **persistante** malgré la prise d'antidouleurs prescrits.
- Votre plâtre s'est cassé ou fendu.
- Votre plâtre ne vous maintient plus.
- Un objet s'est introduit dans le plâtre.

