

Entretien d'un plâtre

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better.

When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes, but it can take a day or 2 for the cast to fully dry.

The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

Un plâtre empêche un os blessé de bouger afin de réduire la douleur et de mieux soigner l'os.

Lorsqu'on vous pose un plâtre, un matériau semblable à une chaussette est placé sur votre jambe ou votre bras. Un tissu en coton doux est ensuite enroulé autour du membre, formant un rembourrage pour protéger la peau. Un matériau en fibre de verre ou à plâtrer est ensuite appliqué. Il commencera à chauffer alors qu'on l'applique. Le matériau prend 5 à 10 minutes pour durcir, mais le séchage complet d'un plâtre peut prendre 1 jour ou 2.

Le personnel vous dira quand et comment vous pouvez marcher sur votre jambe ou utiliser votre bras plâtré.

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

Entretien général

- Ne tirez pas le rembourrage qui se trouve à l'intérieur du plâtre.
- Ne cassez pas et ne coupez pas les bords rugueux sans avoir consulté préalablement votre médecin.
- Vérifiez chaque jour si votre peau présente des rougeurs ou des zones à vif. Si c'est le cas, appelez votre médecin.
- Vérifiez chaque jour si votre plâtre est fêlé ou possède des endroits mous. Si c'est le cas, appelez votre médecin.

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on low or cool setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Prendre un bain

- Évitez de mouiller votre plâtre. Il est très difficile de faire sécher le coton qui se trouve sous le plâtre. S'il est mouillé, cela peut provoquer des problèmes de peau.
- Lorsque vous vous baignez, veillez à ce que le plâtre reste hors de l'eau. Placez un sac en plastique sur votre plâtre pour le maintenir au sec. Fermez le côté ouvert du sac autour de votre bras ou de votre jambe avec du ruban adhésif pour maintenir le plâtre aussi sec que possible.
- Si votre plâtre est mouillé, séchez-le à l'aide d'un sèche-cheveux réglé sur froid ou tiède. Ne tenez pas le sèche-cheveux trop longtemps au même endroit, car cela pourrait vous brûler la peau. Le séchage peut prendre jusqu'à 2 heures.

Mouvement et activité

- Ne posez pas le plâtre sur des surfaces dures pendant plus de 30 minutes. La pression intérieure du plâtre contre votre peau pourrait entraîner la dégradation de votre peau.
- Maintenez autant que possible la jambe ou le bras blessé au-dessus du niveau de votre cœur. Cela contribuera à réduire le gonflement et la douleur les premiers jours.
- Faites bouger vos orteils ou vos doigts. Cela contribuera à la circulation, à la guérison et à limiter le gonflement.

Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

Call Your Doctor

Contact your doctor right away if you have:

- Numbness, more pain, tingling, more swelling, temperature or color changes in the injured arm or leg that does not improve with position changes or raising the arm or leg above the level of your heart
- Burning or stinging under the cast
- An odor or drainage coming under or through the cast
- Cast is too tight, too loose, cracked or broken

Soin de la peau

- Ne vous grattez pas sous le plâtre avec un objet pointu. Cela pourrait endommager la peau.
- Évitez que de la terre, du sable ou de la poudre pénètre à l'intérieur du plâtre.
- Utilisez une grande chaussette ou moufle pour garder vos orteils ou votre main au chaud.
- Utilisez une lime à ongles pour arrondir les bords rugueux du plâtre.
- Utilisez tous les jours un ventilateur ou un sèche-cheveux réglé sur froid pour sécher le plâtre et soulager les démangeaisons.

Appelez votre médecin

Contactez immédiatement votre médecin si :

- vous avez des engourdissements, plus mal, des picotements, plus de gonflement, des changements de température ou de couleur de la jambe ou du bras blessé qui ne s'améliorent pas lorsque vous changez de position ou que vous levez la jambe ou le bras au-dessus du niveau du cœur
- vous avez des brûlures ou piqûres sous le plâtre
- une odeur ou un écoulement provient du plâtre
- le plâtre est trop serré, trop grand, fêlé ou cassé