



# Plâtre imperméable

## Que puis-je faire avec un plâtre imperméable?

- **Vous pouvez vous laver les mains** et prendre une douche ou un bain en utilisant un savon doux, puis rincer le plâtre à l'eau.
- **Vous pouvez vous baigner dans une piscine.** Cependant, la baignade ne doit pas durer plus d'une heure. En sortant de la piscine, rincez bien le plâtre à l'eau claire.

## Comment dois-je faire sécher le plâtre?

Si le plâtre a été mouillé, vous devez assécher la peau sous le plâtre afin d'éviter les irritations.

- **Laissez l'eau s'égoutter** du plâtre pendant quelques minutes. Placez le pied ou le bras dans le bon angle afin d'éviter l'accumulation d'eau dans les articulations (p. ex. au niveau du cheville).
- **Laissez le plâtre à l'air libre** pendant la période de séchage.
- **Utilisez un séchoir à cheveux réglé à froid** pour évacuer l'eau qui s'est infiltrée à l'intérieur du plâtre et accélérer le séchage. Ne soufflez pas d'air chaud afin de ne pas vous brûler.

## Que dois-je faire pour garder mon plâtre en bon état?

- **Gardez-le propre.** N'introduisez pas de saleté ni de sable à l'intérieur du plâtre. **Vous ne devez pas vous baigner à la plage.**
- **Évitez l'usage de lotions ou d'autres produits semblables.** N'appliquez pas de poudre, de déodorant, de lotion, ni de crème sur le plâtre ni sous ce dernier.
- **N'insérez pas d'objet dans le plâtre.** N'utilisez pas d'instruments pour gratter la peau sous le plâtre afin de ne pas endommager la peau ni le plâtre.
- **Laissez à votre médecin le soin de modifier le plâtre.** Ne taillez pas les contours du plâtre et ne retirez pas la ouate de votre plâtre.
- **Rincez l'intérieur du plâtre une fois par jour.** Vous éliminerez ainsi la sueur et les peaux mortes, et atténuerez les mauvaises odeurs et les démangeaisons.

## À quoi dois-je m'attendre au cours de la première semaine?

Il se peut que vous ressentiez de la **DOULEUR** pendant la première semaine.

- Pour la soulager, prenez de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène (sauf en cas d'allergie).
- Pour réduire l'enflure, gardez le membre fracturé surélevé au moyen d'une écharpe ou d'un oreiller.

Il se peut que vous ressentiez des **DÉMANGEAISONS** sous le plâtre : c'est tout à fait normal.

- Pour les soulager, rincez le plâtre à l'eau ou soufflez de l'air dans le plâtre à l'aide d'un séchoir à cheveux réglé à *froid*. Vous pouvez même appuyer le séchoir directement sur le plâtre : ses vibrations pourraient soulager vos démangeaisons.

## Dois-je consulter un autre professionnel de la santé?

**Oui.** Notre centre des rendez-vous communiquera avec vous d'ici 72 heures pour fixer un rendez-vous. Si vous n'avez pas reçu d'appel passé ce délai, vous pouvez composer le **514 412-4040** pour prendre rendez-vous avec le service ci-dessous dans \_\_\_\_\_ semaine(s) :  **Chirurgie orthopédique**  **Chirurgie plastique**

## Dans quelles circonstances dois-je demander de l'aide?

**Appelez le spécialiste** (chirurgien orthopédiste ou plasticien) ou revenez au Service des urgences si :

- Vous avez des rougeurs sur la peau aux extrémités du plâtre.
- La douleur s'intensifie ou les médicaments contre la douleur ne font pas effet.
- Vous avez les doigts ou les orteils bleutés ou très pâles.
- Un objet est tombé dans le plâtre ou le plâtre est brisé.

## Si j'ai des questions, à qui puis-je m'adresser?

- Vous pouvez appeler le 8-1-1 (Info-Santé), votre médecin, le chirurgien orthopédiste ou le plasticien.



# Waterproof Cast Care

## What can you do with a waterproof cast?

- **You can wash hands**, shower and bathe using a mild soap, then rinse the cast with water.
- **You can swim in a swimming pool** with your cast. Keep swimming time under 1 hour. Afterwards, thoroughly rinse your cast with clean water.

## How should you dry the cast after getting it wet?

After getting wet, it is important to dry the skin underneath the cast to avoid skin irritation.

- **Let the water drain** from the lower end of the cast for a few minutes. Make sure to let the foot or arm hang at an angle to avoid water accumulating in the joints (ex. heel).
- **Do not cover the cast** while it is drying.
- **Use a hair dryer** on cool setting to push water out of the cast and shorten the drying time. Do not use hot air as this may burn.

## How can you keep the cast in good shape?

- **Keep it clean.** Avoid getting dirt or sand inside the cast. **Beach swimming is not permitted.**
- **Avoid lotions.** Do not place powder, lotion, cream or deodorant on or underneath the cast.
- **Do not insert objects inside the cast.** Do not scratch the skin underneath the cast with an object as this can damage the skin or the cast.
- **Leave cast changes to your doctor.** Do not trim the cast edges or pull padding out of the cast.
- **Rinse the inside of the cast daily.** This will remove sweat, dead skin, help reduce odors and itching.

## What should you expect in the first week?

You may have **PAIN** for the first week. To control your pain:

- Use Ibuprofen or Acetaminophen (unless allergic). Follow the instructions on the bottle.
- Keep the broken bone raised, using a sling/pillow, to lower the swelling.

The skin underneath your cast may feel **ITCHY**. This is normal. To relieve itchy skin:

- Rinse out the cast with water or use a hair dryer (on cool setting) to blow air into the cast. You can even touch the hair dryer directly to the cast using the vibrations to help with the itch

## Do you need to see another health care professional?

**Yes**, our booking center will call you within 72 hours to organize your appointment. If they do not call you by then, you can call **(514) 412-4040** and make an appointment to see the following specialist in

\_\_\_\_\_ week(s):

**Orthopedic Surgery**

**Plastic Surgery**

## When should you ask for help?

**Call the specialist** (Orthopedic or Plastic Surgeon) or come back to the Emergency Department if:

- There is redness on the skin around the cast edges
- Your pain is getting worse or pain medications are not helping
- Your fingers or toes become blue or white
- An object has fallen into the cast or the cast is broken

## Who do you call if you have any other questions or concerns?

- 8-1-1 (Info-Santé), your own doctor, or the Orthopedic or Plastic Surgeon