

# Prendre soin d'un plâtre

## Votre plâtre immobilise vos os fracturés pour favoriser leur guérison

### Quels sont les types de plâtre offerts?

#### Le plâtre conventionnel

- Gardez-le au sec car un plâtre mouillé se brisera. Pendant le bain, enveloppez votre plâtre dans un sac imperméable
- Ce plâtre peut rester humide et prendre jusqu'à 3 jours pour sécher complètement. Par conséquent, ne le déposez pas sur une surface dure ou pointue afin d'éviter de le déformer

#### Le plâtre imperméable

- Vous pouvez mouiller ce plâtre
- Pour éviter les irritations, assurez-vous que la peau située sous le plâtre reste au sec. Séchez la peau en soufflant de l'air frais dans le plâtre avec un séchoir à cheveux (réglage à *froid*). Ne soufflez pas d'air chaud afin d'éviter de vous brûler

### Comment garder le plâtre en bon état?

- **Gardez-le propre.** Évitez d'introduire de la saleté ou du sable à l'intérieur du plâtre. Couvrez-le pendant que vous mangez
- **Évitez les lotions.** N'appliquez pas de poudre, déodorant, lotion ni de crème sur ou sous le plâtre
- **N'insérez pas d'objets dans le plâtre.** N'utilisez pas d'objets ou d'instruments pour gratter la peau sous le plâtre, afin de ne pas endommager la peau ou le plâtre
- **Laissez à votre médecin le soin de modifier le plâtre.** Ne retirez pas la ouate de votre plâtre. Ne taillez pas les contours du plâtre et n'en brisez pas les extrémités

### À quoi faut-il s'attendre au cours des premières semaines?

Vous aurez peut-être de la **DOULEUR** pendant la première semaine. Pour l'atténuer:

- Prenez de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène (sauf en cas d'allergie). Suivez la posologie indiquée sur le contenant
- Élevez le membre fracturé à l'aide d'un oreiller, afin de réduire la douleur et l'enflure

Les **DÉMANGEAISONS** de la peau située sous le plâtre sont normales

- Pour les soulager, soufflez de l'air frais dans le plâtre avec un séchoir à cheveux (réglage à *froid*)

### Faut-il consulter un autre professionnel de la santé?

Oui, veuillez téléphoner **(514) 412-4040** et prendre rendez-vous avec le spécialiste ci-dessous dans \_\_\_ jours :

**Chirurgie orthopédique**

**Chirurgie plastique**

### Quand demander de l'aide?

Voyez votre médecin spécialiste (orthopédiste ou chirurgien plastique) ou revenez à l'urgence si:

- Un objet est tombé dans le plâtre ou le plâtre est brisé
- Il y a des rougeurs sur la peau située aux extrémités du plâtre
- La douleur augmente ou les médicaments contre la douleur sont inefficaces
- Vos doigts ou vos orteils deviennent bleus ou blancs

### À qui téléphoner pour poser des questions?

- 8-1-1 (Info-Santé), votre médecin de famille ou votre orthopédiste ou chirurgien plastique

---

## You have a cast to keep your broken bone(s) from moving and help it heal

### What kind of cast do we have?

**A plaster cast**

- Keep it dry as a wet cast will break. Cover the cast with a waterproof bag when bathing
- This cast may stay moist and take 3 days to completely dry. For this reason, do not rest it on a hard surface or corner as this may dent your cast

**A waterproof cast**

- This cast can get wet
- Always keep the skin underneath the cast dry to avoid skin irritation. To do so, use a hair dryer (on cool setting) to blow air inside the cast. Do not use hot air as this may burn

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

- **Keep it clean.** Avoid getting dirt or sand inside the cast. Cover the cast while eating
- **Avoid lotions.** Do not place powder, lotion, cream or deodorant on or underneath the cast
- **Do not insert objects into 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.** Don't pull the padding out of the cast. Don't trim the cast or break edges

### What should we expect in the first few weeks?

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 pillow. This will lower the swelling that may be causing some pain, especially during the first week

The skin underneath your cast may feel **ITCHY**. This is normal

- To relieve itchy skin, use a hair dryer (on cool setting) to blow air into the cast

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

Yes, you will need to call **(514) 412-4040** and make an appointment to see the following specialist

in \_\_\_ days:

**Orthopaedic Surgery**

**Plastic Surgery**

### When should we ask for help?

See your specialist (Orthopedic or Plastic surgeon) or come back to the Emergency Department if:

- An object has fallen into the cast or the cast is broken
- 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

### Who do we call if we have any questions or concerns?

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