

RECOMMANDATIONS AUX PATIENTS PORTEURS D'UN PLÂTRE

Pour le confort des patients (légèreté, meilleure résistance à l'humidité, séchage rapide) et malgré un coût plus élevé, le Centre Hospitalier de Lisieux a fait le choix d'utiliser de la résine pour réaliser les plâtres de ses patients.

Recommandations générales :

- ▶ Ne pas tenter d'introduire un quelconque objet dans le plâtre (enfants : attention aux jouets de petite taille et au sable). Cela pourrait provoquer de petites lésions qui s'infecteraient. En cas de démangeaison, l'utilisation d'un sèche-cheveux **à air froid** vous soulagera.
- ▶ Remuer fréquemment vos doigts ou vos orteils. Eviter les frottements par un poids excessif (couvertures lourdes par exemple).
- ▶ Contracter régulièrement et doucement les muscles pour éviter que ceux-ci ne s'affaiblissent du fait de l'immobilisation.
- ▶ Ne prenez pas de risque avec votre plâtre :
 - Conduite de véhicule interdite (pas de prise en charge par les assureurs).
 - Activités physiques violentes.
- ▶ Ne pas faire couler de liquide à l'intérieur du plâtre: assurer une protection étanche lors des douches (avec un sac poubelle par exemple).



Vos doigts ou vos orteils doivent pouvoir bouger en permanence et être de coloration normale.

En cas de problème tels que : saignement sous plâtre ; douleur résistante aux traitements au-delà et sous le plâtre ; douleur à la mobilisation des doigts ou orteils ; gonflement douloureux du membre ; sensation de plâtre trop serré ; bleuissement, picotements, fourmillements, brûlure, engourdissements des doigts ou orteils au-delà du plâtre, absence de sensibilité des doigts ou orteils, il est nécessaire d'obtenir un avis médical dans des délais brefs.

Consulter rapidement votre médecin traitant, ou appeler le SAMU en faisant le 15 afin d'obtenir un conseil médical.

PLÂTRE SUR UN MEMBRE SUPERIEUR

Pour éviter le gonflement du membre et une compression des nerfs ou des vaisseaux sanguin :

Dans la journée, garder systématiquement votre bras porteur du plâtre en écharpe. Pour les personnes ne présentant pas de surpoids, la main peut-être positionnée légèrement au-dessus du coude. **Pour les personnes corpulentes**, la main doit rester strictement horizontale par rapport au coude.

La nuit ou pendant les temps de repos au lit ou au fauteuil, placer un oreiller sous le coude afin que le bras reste surélevé.



INTERDIT



RECOMMANDÉ



PLÂTRE SUR UN MEMBRE INFERIEUR

Pour éviter le gonflement du membre et une compression des nerfs ou des vaisseaux sanguins :

Garder la jambe surélevée plus haut que la hanche dès que vous êtes au repos.

N'hésitez pas à surélever le bas de votre lit en glissant un oreiller entre le sommier et le matelas.

Etendez votre jambe sur un tabouret rehaussé d'un coussin lorsque vous êtes en position assise.

limiter dans le temps la station debout.

Ne pas marcher sur le plâtre afin d'éviter de le casser et de déplacer la fracture.



INTERDIT



RECOMMANDÉ



PREVENTION DU RISQUE THROMBO-EMBOLIQUE

Lors de l'immobilisation par un plâtre du membre inférieur, il existe un risque de phlébite puis d'embolie pulmonaire (maladie thromboembolique). Ce risque peut être majoré par la nécessité d'un geste chirurgical. Cela se traduit par la présence de caillots de sang (« thrombus ») dans les veines qui vont former des thromboses veineuses (les « phlébites ») et des embolies pulmonaires. Dans ce dernier cas, le ou les caillots de sang viennent boucher l'artère pulmonaire, ce qui peut entraîner des difficultés respiratoires majeures.

Pour éviter ces complications, le médecin peut prescrire préventivement des anticoagulants par injections sous-cutanée. L'objectif est alors de rendre le sang plus « fluide », et d'éviter la formation de caillot. Ces injections doivent être effectuées à heure régulière. Une prise de sang permettant de déterminer le nombre de plaquettes sera réalisée deux fois par semaine afin de s'assurer que le traitement anticoagulant ne provoque pas d'effets secondaires.

En cas d'essoufflement inhabituel ou de malaise général, il est nécessaire de consulter un médecin.

Si le chirurgien vous prescrit des anticoagulants :

- Faire pratiquer les injections quotidiennes et les prises de sang de contrôle par une infirmière libérale de votre choix.
- Ne pas interrompre ce traitement sans avis médical.
- Ne pas prendre de médicaments à base d'aspirine sans avis médical pendant la durée du traitement anticoagulant.
- Signaler ce traitement lors de toute prise en charge médicale ou lors de soins dentaires.