

Vivre avec un plâtre

Un plâtre ou une résine, c'est l'équipe médicale qui décide en fonction de vos lésions mais les conséquences sont les mêmes.

Les premières heures: fragile!

Le plâtre n'est pas sec : soyez prudents. Ne maltraitez pas ni en appuyant, ni en l'élargissant (il faudrait recommencer) enlever vos bagues qui resteraient coincées si les doigts enfilés.



Surveillance des premiers jours.

Le danger, c'est l'apparition de l'œdème (gonflement). Coincé à l'intérieur par le plâtre, l'œdème va comprimer votre bras ou votre jambe et gêner la circulation du sang.

Surélevez le membre lésé pour ramener facilement le sang vers votre cœur.

Pour le bras

Debout : gardez toujours le bras dans une écharpe, main plus haute que le coude.

Assis : posez le coude sur la table et la main surélevée sur un oreiller. Évitez d'avoir le coude trop fléchi, ce qui coupe la circulation.

Ne remettez pas vos bagues.

Pour la jambe

Assis : posez la jambe légèrement surélevée sur une chaise.

Bougez les doigts et les orteils, ainsi que toutes les articulations autorisées par votre médecin.

Surveillez vos extrémités !

En cas de gonflement des doigts (ou des orteils), de coloration anormale (pâle, bleutée, violacée), de froideur, ou de sensations anormales (insensibilité, douleurs persistantes, fourmillements, douleur dans un mollet, odeur nauséabonde sortant du plâtre : **CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN EN URGENCE !**

Dans la vie courante

Ne mouillez ni votre plâtre, ni votre résine

La fibre de verre ne serait pas endommagée, mais les tissus resteraient humides et macéreraient favorisant l'infection. Sous la douche, protégez-vous avec un sac étanche vendu en pharmacie.

Démangeaisons

Évitez de glisser sous le plâtre des objets qui vous blesseraient, préférez faire pénétrer dans le plâtre de l'air froid avec un séchoir pendant quelques secondes.

Marche

Si votre plâtre n'est pas muni d'une talonnette, ne le posez pas au sol ; marchez avec des béquilles ou utilisez un fauteuil roulant.

Pour dormir

Calez le membre avec des coussins et en cas de mauvaise circulation, soulevez les pieds du lit avec des cales.