

# PLÂTRE, MODE D'EMPLOI

---

Informations pour guérir vite



# Suis nos conseils !

---

On t'a posé un plâtre afin d'immobiliser ton bras ou ta jambe. Tu dois le porter durant un certain temps. Cette durée, déterminée par le ou la médecin, est variable. Elle dépend de ton âge et de l'état de l'os.

Afin d'évaluer la progression de la guérison de ton os, tu dois revenir régulièrement à l'hôpital pour faire des radiographies.

Voici des informations importantes pour que ton bras ou ta jambe guérisse au plus vite.

- ▶ Bouge le plus possible tes doigts ou tes orteils afin de favoriser la circulation du sang.
- ▶ Bouge toutes les articulations libres.
- ▶ N'introduis aucun objet sous le plâtre en cas de démangeaisons. Cela risque de causer des blessures qui ne se verront qu'au stade de l'infection.
- ▶ N'expose pas ton plâtre au soleil, ni à la chaleur (radiateur, sèche-cheveux, etc.).
- ▶ Ne mouille pas le plâtre (même ceux qui sont en résine ne résistent pas à l'eau).
- ▶ Il est interdit de conduire un vélo, un vélomoteur, une trottinette, de faire du skate, du ski ou de se baigner avec un plâtre.
- ▶ Evite les activités trop physiques, violentes (arts martiaux, boxe, etc.) et salissantes (jardinage, châteaux de sable, etc.).
- ▶ Conserve celles qui sont compatibles avec ton plâtre : lecture, jeux de société, jeux vidéos en accord avec tes parents, etc.



## INFO

Le plâtre sèche en 24h à 48h.  
Si c'est une résine, 3h à 5h suffisent.

## Bras ou avant-bras

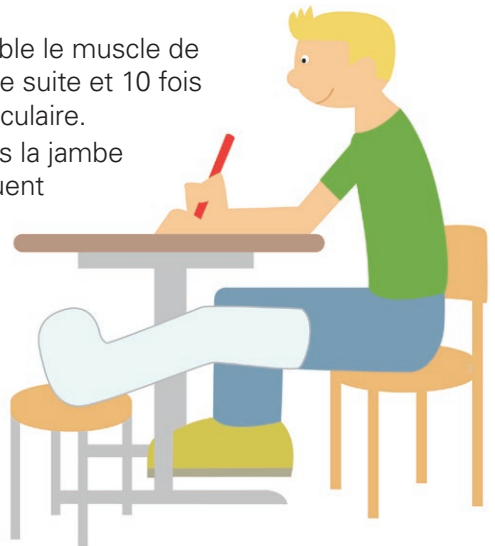
- ▶ Ne remets pas tes bagues.
- ▶ Garde toujours le bras surélevé. Il doit être soutenu par une bretelle ou posé sur un coussin.



Le poignet doit être plus haut que le coude, qui est lui-même plus haut que l'épaule.

## Jambe

- ▶ Ne prends pas appui sur ton plâtre, sauf si tu as une semelle de marche.
- ▶ Contracte le plus souvent possible le muscle de la cuisse, au minimum 10 fois de suite et 10 fois par jour. Cela évite la fonte musculaire.
- ▶ Après une marche, ne laisse pas la jambe pendante, sinon tes orteils risquent de gonfler.
- ▶ Utilise un coussin ou une chaise pour surélever ta jambe.
- ▶ Evite de rester debout trop longtemps.



# En cas de problème

---

## Appelle impérativement l'Hôpital des enfants si :

- ▶ ton plâtre se casse, blesse ou irrite ta peau, dégage une odeur nauséabonde ou qu'il est devenu trop grand (le membre bouge à l'intérieur)
- ▶ tu sens un point d'appui localisé dans le plâtre ou qu'un petit objet est resté coincé dedans
- ▶ de fortes douleurs persistent malgré la surélévation du membre fracturé (voir schéma) et la prise d'antidouleurs aux doses prescrites
- ▶ tu n'arrives plus à bouger les doigts ou les orteils, ou s'ils présentent des fourmillements, sont engourdis, froids ou de couleur bleue ou blanche (normalement, ils sont roses)
- ▶ tu as de la température (+ de 38,5 °C), des frissons, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou que tu es essoufflé.

## Qui contacter en cas de problème ou d'urgences ?

- ▶ La salle des plâtres, du lundi au vendredi, de 7h30 à 19h,  
☎ 022 372 46 54
- ▶ L'unité d'orthopédie, ouvert 24h/24 et 7jours/7,  
☎ 079 553 99 63

Tu peux aussi te rendre directement aux urgences pédiatriques, ouvertes 24h/24 et 7jours/7, au 47, avenue de la Roseaie.

## Quelques conseils pratiques

- ▶ Protège le plâtre avec un sac plastique quand tu prends une douche.
- ▶ Ne prends pas de bain tant que tu as ton plâtre.
- ▶ Lave chaque jour les doigts ou les orteils du membre plâtré.
- ▶ Ne mets pas de vernis à ongles.
- ▶ Pour t'habiller, commence par le plâtre.
- ▶ Pour te déshabiller, termine par le plâtre.