

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Soins de votre plâtre provisoire (attelle plâtrée)

EM Orbit

On vous a posé un plâtre provisoire, appelé attelle plâtrée, pour soutenir une blessure. C'est un demi-plâtre tenu par une bande, ce qui laisse de la place si le membre gonfle. Cette fiche explique comment en prendre soin et quels signes d'alerte surveiller.

De quoi s'agit-il ?

Une attelle plâtrée est une coque rigide en plâtre ou en résine sur un côté de votre bras ou de votre jambe, entourée d'une bande. Elle garde la partie blessée immobile pendant qu'elle guérit et que le gonflement diminue. Elle est en général remplacée par un plâtre complet, ou contrôlée de nouveau à la consultation, dans les jours qui suivent.

Prendre soin de soi à la maison

- Gardez le membre blessé surélevé au-dessus du niveau du cœur autant que possible pendant les 2 à 3 premiers jours.
- Bougez souvent vos doigts ou vos orteils pour aider la circulation du sang et réduire le gonflement.
- Gardez le plâtre au sec. Couvrez-le d'un sac plastique pour la toilette, et ne le mettez pas dans l'eau.
- N'enfoncez rien à l'intérieur du plâtre pour vous gratter, et ne retirez pas le rembourrage.
- Ne coupez pas et ne modifiez pas vous-même le plâtre ni la bande.
- Si vous avez un plâtre à la jambe, n'appuyez pas dessus sauf si on vous a dit que vous pouvez le faire.
- Utilisez des béquilles ou une écharpe exactement comme on vous l'a montré.

Médicaments

- Pour la douleur, vous pouvez prendre du paracétamol, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Allez à la consultation des fractures ou au rendez-vous de suivi à la date qu'on vous a donnée. C'est important.
- Si vous n'avez pas de rendez-vous dans 1 semaine, contactez votre médecin de famille ou votre centre de santé.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Doigts ou orteils engourdis, avec des fourmillements, ou que vous ne pouvez pas bouger**
- **Doigts ou orteils qui deviennent pâles, bleus ou froids**
- **Douleur qui s'aggrave et que ni les antidouleurs ni la surélévation du membre ne soulagent**
- **Le plâtre est trop serré, même après une heure avec le membre surélevé**
- **Le plâtre est fissuré, mou, desserré ou très mouillé**
- **Mauvaise odeur, liquide qui s'écoule du plâtre, ou fièvre**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.