

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Utiliser une écharpe

EM Orbit

On vous a donné une écharpe pour soutenir votre bras après une blessure ou une intervention. Elle met le bras au repos, soulage la douleur et réduit le gonflement pendant la guérison. Cette fiche explique comment la porter en toute sécurité et prendre soin de votre bras.

De quoi s'agit-il ?

Une écharpe maintient votre avant-bras en travers du corps, avec la main un peu plus haute que le coude. Elle soulage le poids sur votre épaule, votre coude ou votre poignet. La durée dont vous avez besoin dépend de votre blessure : parfois seulement quelques jours, parfois plusieurs semaines. Garder le bras complètement immobile trop longtemps peut raidir les articulations, suivez donc les conseils qu'on vous a donnés sur les mouvements.

Prendre soin de soi à la maison

- Portez l'écharpe de façon que votre main soit un peu plus haute que votre coude, avec la sangle rembourrée sur la nuque.
- Retirez-la uniquement comme conseillé, par exemple pour vous laver ou faire des exercices doux, et soutenez le bras quand vous le faites.
- Bougez vos doigts, et votre poignet et votre coude si c'est permis, plusieurs fois par jour pour éviter la raideur.
- Vérifiez chaque jour la peau de la nuque et sous le bras, et gardez-la propre et sèche.
- Retirez les bagues et les montres du bras blessé au cas où il gonflerait.
- Dormez calé(e) sur des oreillers si être allongé(e) à plat est douloureux. Ne conduisez pas avec une écharpe.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, 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 si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Allez à toute consultation des fractures ou à tout rendez-vous de suivi qu'on vous a donné.
- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ou la raideur ne s'améliore pas après 1 à 2 semaines.
- Demandez quand vous pourrez arrêter l'écharpe et reprendre le travail, le sport ou la conduite.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Les doigts deviennent engourdis, froids, pâles ou bleus**
- **Douleur ou gonflement intense qui s'aggrave sans cesse, même avec le bras surélevé et des antidouleurs**
- **Vous ne pouvez pas bouger vos doigts**
- **La peau sous la sangle devient très douloureuse, abîmée ou se couvre d'ampoules**
- **Douleur, gonflement et rougeur du bras avec de la 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.