

INFORMATION PATIENT · PEAU ET PLAIES

Soigner votre plaie

EM Orbit

Votre plaie a été nettoyée et traitée aujourd'hui aux urgences. Elle a peut-être été fermée avec des points de suture, de la colle pour la peau ou des bandelettes adhésives, ou laissée cicatriser toute seule. Cette fiche explique comment la soigner à la maison.

De quoi s'agit-il ?

Une plaie guérit le mieux quand elle est propre, protégée et non étirée. La nouvelle peau recouvre en général une coupure en quelques jours, mais les couches plus profondes mettent des semaines à devenir solides. Un peu de douleur, un léger gonflement et un peu de rougeur sur les bords sont normaux pendant les premiers jours.

Prendre soin de soi à la maison

- Gardez la plaie propre et sèche pendant les 24 à 48 premières heures. Ensuite, une courte douche est en général possible.
- Séchez doucement la plaie en tamponnant après le lavage. Ne la trempez pas dans un bain et ne nagez pas avant qu'elle soit guérie.
- Changez le pansement s'il est mouillé ou sale, et lavez-vous les mains avant et après.
- Ne grattez pas la colle pour la peau ni les croûtes. Laissez la colle et les bandelettes tomber toutes seules.
- Surélevez un bras ou une jambe blessé(e) sur des oreillers pendant le premier jour ou les deux premiers jours pour réduire le gonflement.
- Demandez quand vos points doivent être retirés. C'est souvent 5 jours sur le visage et 10 à 14 jours près des articulations.

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.
- Si on vous a donné des antibiotiques, prenez tout le traitement, même si la plaie semble aller mieux.
- Si on vous a dit que vous avez besoin d'un vaccin ou d'un rappel contre le tétanos, assurez-vous de le recevoir.

Suivi

- Faites retirer vos points par votre médecin de famille ou votre centre de santé le jour qu'on vous a indiqué.
- Consultez votre médecin de famille dans un délai de 2 jours si la plaie semble plus mauvaise ou plus douloureuse.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Un saignement qui ne s'arrête pas avec une pression ferme**
- **Rougeur, gonflement, chaleur ou pus qui augmentent (infection)**
- **De la fièvre après la blessure**
- **Engourdissement, ou vous ne pouvez pas bouger la zone blessée**
- **Des traînées rouges qui partent de la plaie et remontent le long du bras ou de la jambe**

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.
EM Orbit · La médecine d'urgence, en une seule orbite · wound-care-fr