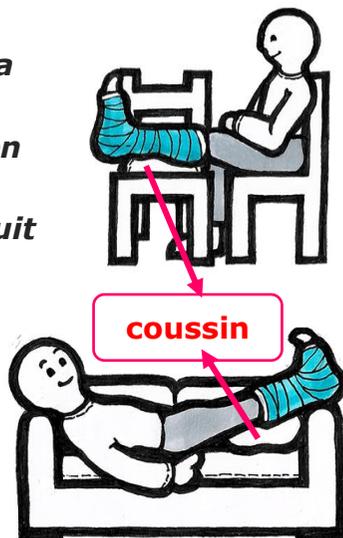


## Recommandations pour le membre inférieur

**Garder au maximum la jambe surélevée en journée ET durant la nuit** (surélever le matelas avec des coussins)



**Appuyer sur le plâtre UNIQUEMENT si le médecin vous a donné l'autorisation**

**Si vous avez un plâtre de marche**

- Attendre 2h avant de mettre la semelle prévue et de marcher.
- Les déplacements restent limités à 15 minutes maximum > alterner une période de marche et de repos

**Si le médecin vous a prescrit des injections d'anticoagulants, penser à les faire quotidiennement et à heure régulière** > si faite par vous-même ou un proche, demandez le folio explicatif

**Avant de vous présenter en consultation pour le changement ou le retrait du plâtre**, prendre les antalgiques prescrits pour anticiper une éventuelle douleur

## Complications

Si vous avez suivi toutes les recommandations et que malgré cela

- **Vous ressentez une douleur plus intense qu'avant la réalisation du plâtre,**
- **Vos doigts ou vos orteils présentent une coloration anormale (bleu/blanc/noir),**
- **La sensibilité diminue,**
- **Des picotements apparaissent,**
- **Un gonflement anormal se développe.**

Vous devez contacter :

- Les consultations d'orthopédie du lundi au vendredi de 8h à 16h (de préférence le matin) > Arlon 063/23.14.70 ou Virton 063/58.81.20
- En dehors de ces heures : le service des urgences (063/23.14.76)

*Feuillet réalisé par le service des consultations de chirurgie (Arlon/Virton)*

# Consultations d'orthopédie

## Immobilisation plâtrée



Vivalia – Cliniques Sud Luxembourg

Consultations d'orthopédie

Arlon  
Rue des Déportés, 137  
6700 ARLON  
063 / 23.14.70

Virton  
Rue d'Harnoncourt, 48  
6762 VIRTON/SAINT-MARD  
063 / 58.81.20

Vous avez vu l'orthopédiste ou le chirurgien de la main et une nouvelle immobilisation en plâtre synthétique a été prescrite

## Les indications

Une immobilisation plâtrée permet de stabiliser une fracture, de maintenir une articulation ou de diminuer une douleur suite à un traumatisme.

### Important !

Le plâtre est posé de manière circulaire, il encercle le membre (bras ou jambe) et ne pourra pas s'étendre en cas de gonflement.

Les conseils à suivre sont essentiels pour que cette immobilisation soit la plus confortable possible.

Certains plâtres dit « Soft » restent souples après séchage et c'est normal.

## Les recommandations générales

**Surélever le membre plâtré** surtout les premiers jours

**Bouger très régulièrement les articulations non immobilisées dans la limite de la douleur** >épaule, coude, doigts, hanche, genou, orteils



**Surveiller la coloration de vos extrémités (doigts ou orteils)**

**Ne pas mouiller** > risque de macération



Remarque : pour la douche, emballer hermétiquement le membre plâtré (systèmes en vente en bandagisterie ou sur le web)

**Ne pas gratter sous le plâtre** > risque de plaies puis d'infection (spray en pharmacie)

**Privilégier les vêtements amples et confortables tout en sachant que le plâtre risque d'abîmer les tissus**

**Prendre les anti-douleurs prescrits et aux doses prescrites**

## Recommandations pour le membre supérieur

**Pas de bagues au niveau du bras immobilisé**

**Eviter de garder le bras ballant. Pour cela, porter le bras en écharpe**

**Rappel : bouger régulièrement épaule, coude, doigts**



**Pendant les périodes de repos surélever le bras sur un coussin pour que la main soit plus haute que le coude. Cela diminuera le gonflement**



**Ne pas dormir avec le poids de votre corps sur votre plâtre**