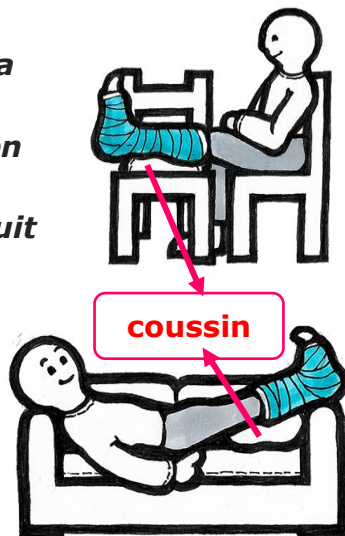


## Recommandations pour le membre inférieur

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**