

## Comment prendre soin d'un plâtre Delta-Dry® ?

Le rembourrage Delta-Dry® à l'intérieur de votre plâtre en fibre de verre vous permet de mouiller votre plâtre. Il y a quelques consignes à respecter avec le produit Delta-Dry® :

- Il n'est pas recommandé de mouiller le plâtre dans des eaux libres (lacs, rivières, mers, etc.), car le sable, les polluants et les micro-organismes peuvent endommager votre plâtre ou causer une infection. Les eaux du bain, douche, piscine et spa sont autorisées.
- Il faut bien rincer votre plâtre à l'eau claire après l'exposition de celui-ci à des eaux chlorées ou savonnées.
- Ne pas accélérer le processus de séchage avec un séchoir à cheveux, car cela peut causer des brûlures. Le plâtre va sécher de lui-même par l'action d'évaporation.

### GUIDE

## COMMENT PRENDRE SOIN DE MON PLÂTRE

### Pourquoi un plâtre?

La mise en place d'un plâtre permet d'immobiliser complètement le membre blessé afin de favoriser sa guérison.

### Combien de temps dois-je le porter?

Le temps d'une immobilisation dépend de la gravité de la blessure.

### Temps de séchage

Il y a deux types de plâtre et le personnel soignant vous indiquera quel type de plâtre convient à votre blessure.

Plâtre de Paris : Sèche à l'intérieur de 48 heures, mais pour une jambe, la durée de séchage est 72 heures.

Plâtre en fibre de verre : Sèche à l'intérieur de 30 minutes.

### Garder-le bien au sec

Il est impératif de ne pas mouiller le plâtre. Un plâtre mouillé peut entraîner une macération de la peau (peau trempant dans un liquide) et créer des plaies et des risques d'infection. Voici les consignes à suivre :

- Ne dirigez jamais l'eau directement sur le membre recouvert d'un plâtre.
- Avant de prendre une douche ou un bain, protéger votre plâtre à l'aide d'un sac de plastique bien fermé.
- Protégez votre plâtre contre la pluie et la neige.

#### NOTE

Si vous avez un plâtre avec le rembourrage Delta-Dry®, voir les consignes à la fin du dépliant.

Ne mettez aucune pression sur le plâtre avant qu'il soit sec.

## Comment prendre soin de mon plâtre?

N'utilisez pas le membre plâtré lors d'activités intenses.

Ne portez pas de bijoux à la main ou au pied plâtré.

N'introduisez aucun objet à l'intérieur du plâtre (ex. : règle, broche, etc.). Pour diminuer les démangeaisons, utilisez un séchoir à cheveux et dirigez l'air froid vers l'intérieur du plâtre.

**Ne tentez pas de modifier ou enlever le plâtre vous-même. Si votre plâtre est trop grand, très inconfortable ou endommagé, vous pourrez devancer votre prochain rendez-vous.**

## Comment prendre soin de mon membre blessé?

- Toujours élever le membre fracturé lorsque vous êtes au repos afin de prévenir ou diminuer l'enflure. La nuit, levez le bras ou la jambe au-dessus du cœur en le déposant sur un oreiller.
- Si vous avez un plâtre à la jambe : n'appuyez jamais le talon sur une surface dure, car vous pourriez causer une plaie de pression.
- En cas d'inconfort ou d'enflure, placer une pochette réfrigérante gelée ou un sac de pois surgelés sur le plâtre. Faites attention pour ne pas mouiller le plâtre.
- Bougez le plus souvent possible les doigts ou les orteils de votre membre blessé pour favoriser la circulation.
- Faites travailler vos muscles le plus souvent possible pour éviter de perdre du tonus et de s'affaiblir.
  - **Plâtre sur la jambe** : Contracter les muscles de votre cuisse et les relâcher.
  - **Plâtre sur le bras** : Serrer le poing et ouvrir les doigts.

## Les signes de complication

- Douleur ou enflure de plus en plus intense et continue au membre plâtré.
- Pâleur ou une coloration bleutée des extrémités.
- Perte ou une diminution de la mobilité des doigts ou orteils.
- Perte ou une diminution de la sensibilité au membre plâtré.
- Fièvre importante.
- Sensation d'engourdissement, de picotement ou de brûlure au membre plâtré ou des crampes constantes.
- Odeur de moisi provenant du plâtre.
- Difficulté à respirer, douleur à la poitrine ou au mollet. Ce pourrait être un signe de phlébite ou d'embolie pulmonaire.



## Quoi faire en cas de complications

Si vous constatez une de ces complications, ou pour toute autre inquiétude en lien avec votre plâtre, communiquez avec :

### LA SALLE DES PLÂTRES

Du lundi au dimanche de 7 h 45 à 15 h 45  
819 732-3341, poste 2279, composez le 2

Hors des heures d'ouverture,  
contactez Info-Santé (8-1-1)

Au besoin, rendez-vous à l'urgence de  
l'hôpital le plus proche.

