

# Fractures osseuses

## Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

### Signs of fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

### Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.

Une fracture est également appelée os cassé. Un os cassé est souvent provoqué par une chute, une blessure ou un accident. Vous devrez peut-être faire une radiographie pour voir si vous avez un os cassé. Une fois que votre/vos os a/ont été remis en place, il se peut que vous portiez un plâtre ou une attelle pour empêcher l'os/les os cassé(s) de bouger. Si vous avez une mauvaise fracture ou d'autres blessures, il se peut que vous deviez subir une intervention chirurgicale et rester à l'hôpital. La plupart des os sont réparés en 6 à 8 semaines.

### Signes de fractures

La zone située près de l'os cassé peut :

- Vous faire mal
- Être fragile
- Être engourdie ou vous picoter
- Être gonflée ou comporter un bleu
- Saigner si la peau est lésée
- Avoir l'air pliée si les os ne sont plus à leur place
- Être difficile à mouvoir

### Vos soins

- Maintenez la zone blessée au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible, afin de réduire les gonflements. Utilisez des oreillers pour soulever votre main ou votre pied blessé(e) au-dessus du niveau de votre cœur.

- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

### If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.

- Utilisez de la glace pour diminuer la douleur et les gonflements pendant 1 à 2 jours. Placez le sac de glace sur le plâtre ou l'attelle, au-dessus de la blessure, pendant 15 à 20 minutes toutes les heures.
- Prenez vos médicaments comme on vous l'a indiqué.

### Si vous portez un plâtre :

- Vérifiez votre peau autour du plâtre tous les jours. Appelez votre médecin si vous avez des tâches rouges ou douloureuses.
- Appliquez de la lotion sur les zones sèches.
- N'utilisez pas de lotion ni de poudre si vous avez des ampoules ou des points de suture sur la peau située sous le plâtre.
- Utilisez un sèche-cheveux chaque jour, en position froide. Cela permet de maintenir votre plâtre sec, de le rendre agréable à porter et de soulager les démangeaisons.
- Appelez votre médecin si votre plâtre ne tient pas fermement en place. Le plâtre peut glisser et provoquer des irritations cutanées.
- Faites de l'exercice avec vos doigts ou vos orteils. Cela améliore la circulation sanguine et facilite la guérison.
- Utilisez une lime à ongles pour polir les zones non lisses de votre plâtre.
- **Ne grattez** pas la peau sous votre plâtre avec des objets pointus.
- **N'exercez** de pression sur aucune partie de votre plâtre ou de votre attelle, car cela pourrait le/la casser.
- Lorsque vous vous lavez, maintenez votre plâtre ou votre attelle au sec en plaçant un sac en plastique dessus.

- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.
- Utilisez un sèche-cheveux si votre plâtre est humide.
- Appelez votre médecin ou votre clinique pour prendre rendez-vous afin de retirer votre plâtre une fois que l'os est réparé.

### **Call your doctor right away if:**

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

### **Appelez immédiatement votre médecin si :**

- Vous avez des difficultés à respirer, des douleurs thoraciques ou une confusion.
- Vous avez une douleur qui ne disparaît pas.
- Votre peau ou vos ongles de la main ou du pied blessé(e) sont bleus, gris, froids ou engourdis.
- Votre plâtre est endommagé ou cassé.
- Vous constatez de nouvelles taches ou une odeur émanant du dessous du plâtre.
- Vous avez des gonflements qui font que votre plâtre vous serre.

**Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**