

Plâtre

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving, so there is less pain and the bone heals better. When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes. The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

Le plâtre permet d'immobiliser un os abîmé afin de limiter la douleur et de permettre une bonne reconstruction. Lorsque l'on vous pose le plâtre, un matériau ressemblant à une chaussette est placé sur votre jambe ou votre bras blessé. Ensuite, on enroule un matériau en coton doux pour protéger votre peau. Un plâtre en fibre de verre humide ou un moulage en plâtre est ensuite appliqué. Pendant la pose, vous commencerez à sentir une sensation de chaleur. Le matériau durcira et sera sec en 5 à 10 minutes. Le personnel médical vous dira à quel moment et de quelle manière vous pourrez marcher sur votre jambe ou vous servir de votre bras plâtré.

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

Soins généraux

- Ne retirez pas le rembourrage à l'intérieur de votre plâtre.
- Ne cassez pas et ne coupez pas les bords rugueux de votre plâtre sans avoir consulté votre médecin au préalable.
- Inspectez votre peau tous les jours pour identifier d'éventuelles rougeurs ou zones bleues. Appelez votre médecin le cas échéant.
- Inspectez votre plâtre tous les jours pour identifier d'éventuelles zones fissurées ou molles. Appelez votre médecin le cas échéant.

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.

Pour vous laver

- Évitez de mouiller votre plâtre. Le coton sous le plâtre sèche très difficilement. S'il est humide, cela pourra provoquer des problèmes de peau.

- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on low setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.
- Lorsque vous vous lavez, évitez le contact du plâtre avec l'eau. Placez un sac en plastique sur votre plâtre pour qu'il reste sec. Avec du ruban adhésif, fermez le sac autour de votre bras ou de votre jambe pour que le plâtre reste aussi sec que possible.
- Si votre plâtre est en contact avec l'eau, utilisez un sèche-cheveux à basse température afin de le faire sécher. Ne séchez pas trop longtemps au même endroit au risque de brûler votre peau. Le séchage peut prendre jusqu'à 2 heures.

Movement or activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Skin care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.

Pour faire des mouvements ou effectuer des activités

- Ne posez pas votre plâtre sur des surfaces solides pendant plus de 30 minutes. La pression sur votre peau sous le plâtre pourra vous provoquer des lésions.
- Essayez de maintenir votre jambe ou votre bras blessé au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible. Cela permettra de minimiser les gonflements et la douleur pendant les premiers jours.
- Bougez vos orteils ou vos doigts. Cela facilitera la circulation, la guérison et permettra de limiter les gonflements.

Pour prendre soin de votre peau

- Ne vous grattez pas sous le plâtre avec des objets pointus. Cela pourrait abîmer votre peau.
- Évitez que des saletés, du sable ou de la poudre ne pénètrent à l'intérieur du plâtre.
- Utilisez une grande chaussette ou une moufle pour conserver vos orteils ou vos doigts au chaud.

- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

Call your doctor right away if:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Loss of movement of the toes or fingers
- Increased pain
- Burning or stinging
- Swelling that makes your cast feel tight or a lot of swelling below your cast
- A loose cast or if it slides around, gets damaged, breaks or any other problems with your cast

- Utilisez une lime à ongles pour limer les bords rugueux de votre plâtre.
- Utilisez un ventilateur ou un sèche-cheveux tous les jours, en position air froid, pour que votre plâtre reste sec et que cela soulage vos démangeaisons.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous ressentez un engourdissement, des fourmillements, ou si vos orteils ou vos doigts deviennent bleus
- Vous bougez difficilement vos orteils ou vos doigts
- Vos douleurs sont plus intenses
- Vous ressentez des brûlures ou des picotements
- Vous constatez des gonflements qui font que votre plâtre vous serre ou constatez des gonflements importants sous votre plâtre.
- Votre plâtre se relâche ou s'il glisse, s'il est abîmé, se casse, ou si vous constatez un autre problème

Removing the cast

Your cast will be removed with a special saw. You will only feel some vibrating and pressure from the movement of the saw.

Never try to remove your cast yourself.

Your injured leg or arm will look smaller after the cast is removed. Your skin will also be dry and flaky. Use lotion or bath oil to soften and remove dead skin. The staff will tell you what activities you can do to strengthen your muscles.

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

Retrait du plâtre

Votre plâtre sera retiré à l'aide d'une scie spéciale. Vous ne ressentirez que des vibrations et une pression provoquée par le mouvement de la scie. Ne tentez **jamais** de retirer votre plâtre vous-même.

Une fois que le plâtre sera retiré, votre jambe ou votre bras blessé aura l'air plus petit. Votre peau sera également sèche et pelée. Utilisez une lotion ou de l'huile de bain pour adoucir votre peau et retirer les peaux mortes. Le personnel médical vous dira quelles sont les activités que vous pouvez effectuer pour renforcer vos muscles.

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