

## Que puis-je faire avec un plâtre imperméable?

- **Vous pouvez vous laver les mains** et prendre une douche ou un bain en utilisant un savon doux, puis rincer le plâtre à l'eau.
- **Vous pouvez vous baigner dans une piscine.** Cependant, la baignade ne doit pas durer plus d'une heure. En sortant de la piscine, rincez bien le plâtre à l'eau claire.

## Comment dois-je faire sécher le plâtre?

Si le plâtre a été mouillé, vous devez assécher la peau sous le plâtre afin d'éviter les irritations.

- **Laissez l'eau s'égoutter** du plâtre pendant quelques minutes. Placez le pied ou le bras dans le bon angle afin d'éviter l'accumulation d'eau dans les articulations (p. ex. au niveau du cheville).
- **Laissez le plâtre à l'air libre** pendant la période de séchage.
- **Utilisez un séchoir à cheveux réglé à froid** pour évacuer l'eau qui s'est infiltrée à l'intérieur du plâtre et accélérer le séchage. Ne soufflez pas d'air chaud afin de ne pas vous brûler.

## Que dois-je faire pour garder mon plâtre en bon état?

- **Gardez-le propre.** N'introduisez pas de saleté ni de sable à l'intérieur du plâtre. **Vous ne devez pas vous baigner à la plage.**
- **Évitez l'usage de lotions ou d'autres produits semblables.** N'appliquez pas de poudre, de déodorant, de lotion, ni de crème sur le plâtre ni sous ce dernier.
- **N'insérez pas d'objet dans le plâtre.** N'utilisez pas d'instruments pour gratter la peau sous le plâtre afin de ne pas endommager la peau ni le plâtre.
- **Laissez à votre médecin le soin de modifier le plâtre.** Ne taillez pas les contours du plâtre et ne retirez pas la ouate de votre plâtre.
- **Rincez l'intérieur du plâtre une fois par jour.** Vous éliminerez ainsi la sueur et les peaux mortes, et atténuez les mauvaises odeurs et les démangeaisons.

## À quoi dois-je m'attendre au cours de la première semaine?

Il se peut que vous ressentiez de la **DOULEUR** pendant la première semaine.

- Pour la soulager, prenez de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène (sauf en cas d'allergie).
- Pour réduire l'enflure, gardez le membre fracturé surélevé au moyen d'une écharpe ou d'un oreiller.

Il se peut que vous ressentiez des **DÉMANGEAISONS** sous le plâtre : c'est tout à fait normal.

- Pour les soulager, rincez le plâtre à l'eau ou soufflez de l'air dans le plâtre à l'aide d'un séchoir à cheveux réglé à *froid*. Vous pouvez même appuyer le séchoir directement sur le plâtre : ses vibrations pourraient soulager vos démangeaisons.

## Dois-je consulter un autre professionnel de la santé?

**Oui**, notre équipe vous fixera un rendez-vous pour une réévaluation et/ou un enlèvement de plâtre à UP. Si une référence à un chirurgien orthopédique ou plastique est nécessaire, notre équipe s'assurera de transmettre la référence par mode électronique et vous informera des prochaines étapes.

## Dans quelles circonstances dois-je demander de l'aide?

- Vous avez des rougeurs sur la peau aux extrémités du plâtre.
- La douleur s'intensifie ou les médicaments contre la douleur ne font pas effet.
- Vous avez les doigts ou les orteils bleutés ou très pâles.
- Un objet est tombé dans le plâtre ou le plâtre est brisé.

## Si j'ai des questions, à qui puis-je m'adresser?

UP centre d'urgences pédiatriques @ 450-693-0323