

---

## Positionnement du membre plâtré

Il est impératif, surtout les premiers jours, de garder le membre plâtré surélevé de manière à éviter le gonflement des doigts ou des orteils.

**Pour le bras :** il faut porter le bras en écharpe lorsque vous êtes debout et mettre la main sur un coussin lorsque vous êtes allongé(e).

**Pour la jambe :** il faut garder le pied plus haut que le genou lorsque vous êtes assis ou allongé.

---

## Exercices

Il est important de répéter, plusieurs fois par jour, des petits exercices de mobilisation pour favoriser la circulation du sang et empêcher que les articulations ne deviennent raides :

- bouger les doigts ;
- bouger les orteils ;
- lever la jambe ;
- contracter les muscles de la cuisse ;
- faire des cercles avec votre épaule.



---

## Quelques conseils

- Ne portez pas de bague côté plâtre vu le risque de gonflement des doigts.
- Ne mettez pas de vernis à ongles de manière à favoriser la visibilité de la coloration des extrémités.
- Attention de ne pas mouiller votre plâtre. Prendre une douche est possible en recouvrant le plâtre d'un plastique que l'on fixera hermétiquement à l'aide de ruban adhésif.
- En cas de démangeaisons sous le plâtre, surtout ne pas introduire d'objet type aiguille à tricoter. Vous pourriez vous blesser la peau. Par contre, vous pouvez utiliser l'air froid d'un sèche-cheveux ou un spray adoucissant spécifique.

---

## Risque du syndrome des loges

Le syndrome des loges correspond à une augmentation anormale de la pression qui s'exerce sur les tissus internes des loges musculaires (= compartiments dans lesquels sont situés les muscles).

**Le syndrome des loges présente des signes caractéristiques :**

- douleurs intenses au niveau de la zone touchée ;
- gonflement de la zone ;
- musculature durcie, douleur à la pression ;
- engourdissements et fourmillements ;
- pouls toujours palpable.

---

# CONSEILS À UN PATIENT PORTEUR D'UN PLÂTRE

---



## Cher patient,

Suite à un traumatisme, le médecin vous a posé un plâtre au bras ou à la jambe.

Avec ce document, nous souhaitons vous apporter des informations générales au sujet du plâtre, afin de le rendre le moins contraignant possible.

Sachez néanmoins que les renseignements donnés par votre médecin peuvent être différents de ceux décrits dans ce document. Si tel est le cas, **suivez toujours les instructions de votre médecin.**



## Les différents types de plâtre

- L'attelle plâtrée est celui appliqué dans un premier temps, après un accident ou une opération. Il est généralement semi-ouvert, afin de laisser la place à un éventuel gonflement. Néanmoins, malgré cette précaution, il n'est pas rare qu'il faille ouvrir cette attelle plâtrée pour permettre la disparition de l'œdème. Ce type de plâtre met environ 48 heures pour sécher et il faut absolument éviter de le cogner ou de prendre appui.
- Le plâtre synthétique peut être appliqué en seconde intention lorsque le gonflement a disparu. Celui-ci est complètement durci en une heure et vous pouvez y prendre appui via une semelle si le médecin l'autorise.



Attelle plâtrée



Plâtre synthétique



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi  
Association Sans But Lucratif

### Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

### Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

### Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

### Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique  
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  