



## Contacts

### Service d'Orthopédie

**Secrétariat:** 081 72 69 00

**Consultations:** Suivre la route 22

**Chirurgie:** Suivre la route 23

### Service des Urgences

**Secrétariat:** 081 72 67 07

**Localisation:** Suivre la route 33



### CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185

5000 Namur

Tél : +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrn.be](http://www.chrn.be)

Suivez l'actualité du CHRSM  
sur les réseaux sociaux



# Conseils aux patients porteurs d'un plâtre

## Brochure de présentation

Brochure à destination des patients porteurs d'un plâtre.



## Conseils généraux

- Un plâtre synthétique durcit complètement en 2 heures.
- Surélevez le membre immobilisé afin d'éviter les gonflements.
- Bougez régulièrement les articulations qui ne sont pas immobilisées pour favoriser la circulation (les doigts, les orteils, etc).
- La conduite d'un véhicule est interdite.
- Essayez de garder le plâtre le plus propre possible.
- Si vous devez prendre l'avion, prenez contact avec votre compagnie aérienne et votre chirurgien.

### En cas de fortes démangeaisons

- > N'introduisez pas d'objet sous le plâtre pour les soulager car vous risquez de vous blesser.
- > Il existe des sprays disponibles en pharmacie pour soulager les démangeaisons mais ne les utilisez pas s'il y a une plaie sous le plâtre.

### IMPORTANT

Essayez autant que possible de ne pas mouiller le plâtre.

## Les membres supérieurs

- Portez le bras en écharpe
- Déposez le bras sur un oreiller
- Veillez à ce que le poignet soit plus haut que le coude
- Ne portez pas de bague



## Les membres inférieurs

- Si vous portez une botte de marche, l'appui n'est autorisé que deux heures après.
- Veillez à ce que le pied soit plus haut que le genou (à l'aide d'un coussin par exemple).
- Le port d'un plâtre augmente le risque de phlébite : des injections peuvent être prescrites par le médecin.



## Signaux d'alarme

Voici une liste des signaux auxquels vous devez veiller si vous ou l'un de vos proches portez un plâtre.

- Gonflement, engourdissement, coloration anormale, picotements, plus de sensations au niveau des extrémités (doigts, orteils, etc)
- Douleur et gonflement anormaux persistants malgré la surélévation du membre et la prise d'un antidouleur
- Plâtre cassé, trop large ou trop serré

**SI VOUS CONSTATEZ UN OU PLUSIEURS DE CES SIGNES, CONTACTEZ-NOUS SANS TARDER :**

- Du lundi au vendredi de 8h à 17h : le service de consultation d'orthopédie au 081 72 69 00
- En dehors de cet horaire : le service des urgences au 081 72 67 07

