

Les plâtres et les pansements compressifs

Les plâtres et les pansements compressifs s'utilisent pour immobiliser un membre et ainsi lui donner le temps de se récupérer d'une lésion aux muscles, aux tendons ou aux os. Il faut soigner le membre **et** le pansement ou le plâtre : gardez le repos recommandé, mais évitez un repos absolu qui puisse favoriser l'apparition de thrombus.

Recommandations

- Le plâtre ne sera tout à fait sec qu'après 48 heures : pendant ce temps, veillez à ne pas trop mobiliser le membre touché et à éviter de l'appuyer.
- Veillez à maintenir le membre en position surélevée (ceci vous aidera à réduire l'inflammation) :
 - Si un membre supérieur est touché (bras, coude, main, doigt ou avant-bras), placez-le à la hauteur du cœur et bougez les doigts fréquemment.
 - Si un membre inférieur est touché (pied, cheville ou genou), maintenez-le surélevé sur un oreiller et bougez les orteils.
 - Maintenez le membre en position surélevé quand vous vous allongez.
- Contrôlez la couleur et la température des doigts du membre touché.

- Bougez fréquemment et fortement les doigts du membre immobilisé.
- Ne mouillez pas et ne coupez pas le plâtre ou le pansement. Pour le bain et l'hygiène, utilisez un sac en plastique.
- N'insérez rien entre la peau et le pansement ou le plâtre pour vous gratter.

Consultez votre médecin si...

- Une inflammation importante se manifeste.
- Les doigts ou les orteils sont bleus ou froids.
- La douleur augmente ou vous avez de la fièvre.
- Le plâtre se casse.

