

Comment vivre avec mon plâtre ?



On vient de te poser un plâtre. Il sert à protéger ton bras ou ta jambe dans la bonne position pour le soigner.

Au début cela peut te paraître gênant ou trop lourd, mais tu vas vite apprendre à vivre avec !

Tout au long de ton traitement il est très important de bien prendre soin de ton plâtre pour éviter les complications ; tu trouveras ici les conseils pour t'aider.

Pendant les premiers jours :

Pour éviter que ton bras ou ta jambe ne gonfle, il faut veiller à surélever le membre et bouger souvent les doigts ou les orteils.



Quand tu es assis pose ton coude sur la table ou surélève ta jambe



Quand tu es allongé, cale ton bras ou ta jambe avec un coussin

Pendant tout le traitement :

Pour te déplacer ou t'aider à porter ton plâtre ou te proposera selon les cas : un fauteuil roulant, des béquilles, une écharpe.



Comment prendre soin de ton plâtre ?

Il ne faut pas abîmer ou casser le plâtre. Evites les bousculades à l'école et lors de la récréation.

Tu ne dois pas faire de sport pendant le traitement .

Ne mouille pas ton plâtre !!!

Pour te laver utilises un gant de toilette ou bien prends une douche ou un bain en protégeant bien le plâtre avec du film étirable qui dépasse bien sur la peau ou un sac étanche. (il en existe des spécifiques en pharmacie)



Ça me gratte sous la plâtre comment faire ?

Cela arrive, surtout au début et c'est désagréable.. Le mieux est d'essayer de ne pas te gratter et d'attendre que ça passe, parce que plus on gratte plus ça démange.

Attention à ne pas gratter en introduisant un objet sous le plâtre

😊 Astuce : calmer les démangeaisons avec le séchoir à cheveux sur la position « air froid »

Encourager votre enfant à vous dire si un objet s'est accidentellement glissé ou coincé à l'intérieur du plâtre, car il est nécessaire alors, de consulter rapidement

😊 Astuce : éviter tout contact avec le sable, la terre ou les gravillons.

Pour quelles raisons dois-je revenir aux urgences ?

- Refroidissement ou changement de couleur des extrémités (doigts ou orteils devenus bleus ou blancs)
- Diminution de la sensibilité des extrémités
- Augmentation de douleur sous plâtre
- Augmentation de sensation de plâtre trop serré
- Odeur nauséabonde dans le plâtre

Comment va-t-on m'enlever mon plâtre ?

On utilise un appareil avec une petite roue qui vibre.



Avec la roue on fend le plâtre des deux côtés. Tu ressentiras les vibrations et l'appareil fait du bruit mais cela ne fait pas mal.

☺ Astuce : Si tu veux tu peux écouter de la musique pendant ce temps !

La petite roue chauffe à cause du frottement donc on peut être amené à mettre une petite règlette de protection sous le plâtre contre ta peau. **Si malgré tout tu sens que ça chauffe n'hésites pas à le dire à l'infirmière qui enlève ton plâtre.**



On utilise ensuite un écarteur pour ouvrir le plâtre et des ciseaux à bouts ronds pour couper le tissu.



Ton bras ou ta jambe te paraîtra tout bizarre et tout fin. Ne t'inquiète pas c'est tout à fait normal et tu retrouveras vite tes sensations.



Est-ce que j'aurais besoin de rééducation après mon plâtre ?

Dans la grande majorité des cas tu n'auras pas besoin de faire de la rééducation.

Tu retrouveras très rapidement les mouvements nécessaires de la vie de tous les jours. Les mouvements d'amplitude extrême peuvent être un peu plus longs à récupérer mais cela va revenir.

De toute façon ton médecin t'expliquera les mouvements que tu pourras faire pour récupérer plus vite et te reverras si tu ne progresses pas pour te prescrire de la kinésithérapie si besoin.