Consulter sans délai si:

- Douleur intense qui persiste ou qui augmente
- Enflure excessive, engourdissement, incapacité de bouger les doigts ou les orteils (qui ne sont pas immobilisés)
- Doigts ou orteils froids ou qui se décolorent (blancs ou bleutés)
- Mauvaise odeur importante sous l'immobilisation
- Immobilisation trop serrée ou trop grande, fissurée ou déformée



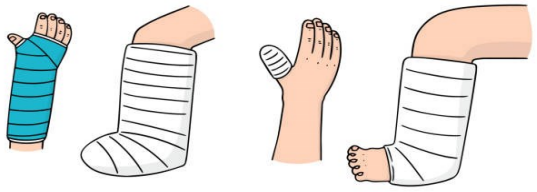
CONSEILS GÉNÉRAUX

- Utiliser les béquilles si prescrites
- Garder l'immobilisation sèche en tout temps, protégez-la s'il pleut
- Éviter les sports, les efforts intenses et la chaleur
- Protéger votre immobilisation, évitez le la frapper
- Éviter l'alcool
- Se reposer, mais circuler aussi normalement que possible (ne pas rester immobile)
- Protéger doigts et orteils du froid
- Respecter les consignes pour la conduite automobile
- Une bonne alimentation favorise la guérison

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles
Québec

430, chemin Principal Les Îles-de-la-Madeleine
(Québec) G4T 1R9

Recommandations à l'usager après la pose d'une immobilisation



⇒ ***Conseils essentiels***

⇒ ***Prévention des complications***

⇒ ***Quand consulter***

Quelques trucs à savoir

Les immobilisations doivent être portées en permanence sauf si recommandation contraire du médecin.

RÉACTIONS NORMALES

Il est normal de ressentir :

- Enflure (surtout les 2 premiers jours)
- Douleur légère à modérée
- Démangeaisons passagères
- Sensation de chaleur après la pose (environ 20 min)

✔ Prendre les médicaments prescrits

Exemple: Acétaminophène max. 4 G par jour, toujours respecter la prescription médicale, en cas de doute vous référer à votre pharmacien.

RAPPELS IMPORTANTS

✔ Protéger votre immobilisation

✔ Suivre les consignes médicales

Ne jamais :

✘ Insérer un objet sous l'immobilisation, cela pourrait vous blesser et causer des infections

✘ Couper, casser ou modifier le plâtre

✘ Appliquer crème, huile, poudre ou lotion sur ou sous l'immobilisation

PRÉVENIR LES COMPLICATIONS

Pour favoriser la circulation et diminuer la raideur;

✔ **Bouger chaque heure**

- Doigts ou orteils
- Articulations non immobilisées (coude, épaule, genou, hanche)

✔ **Surélever le membre blessé ;**

POSITION	JAMBE	BRAS
Couchée	Placer 2 ou 3 oreillers sous la jambe pour surélever au-dessus de la hanche.	Placer un oreiller sous le coude pour qu'il soit plus haut que l'épaule et la main plus haute que le coude.
Assise	Élever la jambe sur les oreillers, plus haut que la hanche.	Appuyer le coude sur une table.
Debout	Éviter toute pression sur le talon. Utiliser des béquilles ou une marchette selon la prescription médicale.	Porter une écharpe de sorte que la main soit plus haute que le niveau du cœur.

HYGIÈNE ET SOINS

✔ Pour soulager la démangeaison, régler un séchoir à la position « air frais », et diriger l'air dans l'immobilisation, cela réduit l'humidité qui cause la démangeaison.

✔ Bain ou douche selon l'avis médical.

- Protéger avec serviette + sac de plastique
- Bien fermer aux extrémités
- Eau tiède seulement
- Ne pas tremper
- Si mouillé : sécher avec serviette + air froid