



Guide d'enseignement

Orthopédie

Immobilisation avec un plâtre de Paris ou fibre de verre (synthétique)

Le plâtre

Un plâtre est un moule rigide (en plâtre ou en résine synthétique) appliqué à un membre ou à une partie du corps pour l'immobiliser suite à une fracture, entorse, ou luxation.

Informations utiles

- Éviter tout point de pression pouvant produire un enfoncement de votre plâtre.
- **Pour le membre supérieur** : ne pas bouger le poignet ou le coude avant que le plâtre soit durci, c'est-à-dire 1 heure pour la fibre de verre et 48 heures pour le plâtre de Paris. Il est préférable de porter une écharpe pendant cette période lors de vos déplacements. Lorsque couché sur le dos, lever votre bras de façon à ce que le coude soit plus haut que l'épaule et la main plus haute que le coude.
- **Pour le membre inférieur** : allonger la jambe en la surélevant au-dessus de la hanche, à l'aide de 2 oreillers, quand vous êtes assis ou coucher. Éviter toute pression sur le talon. Si vous avez un talon de marche, vous pourrez marcher sur votre plâtre après autorisation médicale. Vous devrez attendre 48 heures si vous avez un plâtre de Paris ou 2 heures si vous avez un plâtre en fibre de verre. Sinon, vous ne pouvez mettre de poids sur votre plâtre et encore moins marcher dessus. Utiliser des béquilles, une canne ou une marchette pour vous déplacer.

Quoi faire pour être confortable avec un membre plâtré ?

Pour les 2 premières semaines qui suivent l'installation du plâtre, il est normal d'avoir de la douleur et il est important de prendre la médication prévue pour être confortable. Également, vous pourrez observer de l'enflure au niveau de votre membre immobilisé.

1. Pour diminuer l'enflure et la douleur

Les premiers jours, l'enflure et la douleur peuvent être importantes. Installez-vous le jour comme la nuit de façon à ce que le membre immobilisé soit plus élevé que le niveau du cœur. Prendre la médication antidouleur selon vos consignes médicales.

2. Pour maintenir une bonne circulation sanguine dans votre membre immobilisé

- **Bougez fréquemment** les doigts et/ou les orteils
- **Élevez** votre membre immobilisé le plus souvent possible : le pied et la jambe au niveau du cœur, et la main au niveau de l'épaule.
- **Évitez** la chaleur excessive, le sel et les boissons alcoolisées.

3. Pour garder votre plâtre en bon état

- Gardez votre plâtre au sec (le plâtre humide peut se déformer, se désagréger, se fissurer). Ne jamais l'immerger dans l'eau.
- Évitez toute activité pouvant le détériorer (éviter de le frapper ou de le cogner).
- **Protéger** votre plâtre avec une botte protectrice imperméable que vous trouverez dans un magasin où l'on vend des appareils orthopédiques.
- Ne frictionner jamais une jambe qui est immobilisée.

4. Pour garder votre peau saine autour et sous le plâtre

- Éviter l'insertion de corps étranger sous le plâtre et garder la peau sèche pour préserver la peau et ne pas augmenter les démangeaisons.
- Vérifier à chaque jour la présence de graines de plâtre ou de corps étrangers qui risquent de glisser à l'intérieur. Ils peuvent causer des irritations.
- Utiliser un séchoir à air froid si les démangeaisons persistent.
- **À ne pas faire :**
 - Introduire alcool, poudre, crayon, bâton sous le plâtre (risque de blessure de votre peau sous le plâtre).
 - Placer des morceaux de coton ou de papier sur les rebords du plâtre (diminution de la circulation sanguine).
 - Marcher sur des surfaces mouillées même si vous avez un talon de marche (risque de mouiller le plâtre ou risque de chute).
 - Ne jamais couper ou égaliser le plâtre car il y a risque majeur de blessure.

NOTE : un plâtre humide favorise le développement de démangeaisons et d'odeurs désagréables et peut entraîner des plaies sous le plâtre.

5. Conseils pour se laver

- Envelopper le plâtre dans une serviette.

- Sceller avec un sac imperméable ou avec une enveloppe imperméable hermétique disponible dans un magasin d'appareil orthopédique ou en pharmacie.
- Lavez-vous à l'eau tiède pour ne pas provoquer de transpiration sous le plâtre.
- Pour prendre un bain, installez-vous de façon à maintenir l'immobilisation plâtrée hors de l'eau (par exemple, une chaudière renversée), remplissez le bain une fois bien installé, et vider le bain avant de sortir.

6. Faites des exercices musculaires

- Pour diminuer l'affaiblissement des muscles de votre membre (sauf indications médicales contraires), effectuez des contractions fréquentes des muscles sous le plâtre. Contracter pendant 5 secondes, relâcher, et recommencer. Répéter cet exercice 5 minutes à chaque heure.
- Exemples d'exercices :
 - Plâtre avant-bras :
 - Bouger les doigts, étirer les doigts
 - Fermer le poing
 - Flexion, extension du coude
 - Bouger l'épaule
 - Plâtre bras et avant-bras :
 - Bouger, étirer et plier les doigts
 - Bouger l'épaule
 - Plâtre jambe :
 - Bouger les orteils (sauf si chirurgie des orteils)
 - Flexion, extension du genou
 - Garder la jambe droite en enfonçant le genou dans le matelas et serrer les fesses
 - Garder la jambe droite et la soulever d'environ 15 cm en serrant la cuisse

7. Marcher adéquatement, sans danger de chute avec un plâtre au pied ou à la jambe

- Pour marcher de façon sécuritaire vous devez utiliser des béquilles, une marchette ou une canne.

Quand s'inquiéter ?

Soyez attentif aux changements suivants et consulter si ces symptômes persistent :

- La douleur de votre membre plâtré augmente et demeure très intense, malgré la prise de la médication prescrite pour la douleur.
- Une douleur inhabituelle et vive ou une sensation de brûlure, de picotement et/ou de crampe apparaît dans votre membre immobilisé.
- L'enflure augmente et votre membre devient trop serré dans votre plâtre.
- Votre plâtre glisse et ne reste plus en place.

- Une sensation de froid, d'engourdissement, une coloration blanchâtre ou bleutée des doigts/orteils, une difficulté à bouger vos extrémités.
- Une fièvre persistant pendant 24-48 heures sans cause apparente.
- Un écoulement provenant d'une plaie au niveau de membre immobilisé.

Si vous présentez un de ces malaises :

- Installez-vous de façon à ce que le membre immobilisé soit plus élevé que le niveau du cœur.
- Bouger les doigts et/ou les orteils.
- Si aucune amélioration ne se manifeste après ces interventions, appeler l'infirmière responsable de 8h à 16h du lundi au vendredi (sauf les jours fériés) ou présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous.

L'Hôtel Dieu de Québec (L'HDQ) : 418 525-4444, poste 15256

Hôpital Saint-François d'Assise (HSFA) : 418 525-4444, poste 53038

Centre-hospitalier de l'Université Laval (CHUL) : 418 525-4444, poste 48640

Hôpital de l'Enfant-Jésus (HEJ) : 418 525-4444, poste 63636

Le retrait du plâtre

- Le retrait du plâtre est sans douleur. Une scie spéciale utilise une vibration afin de couper le plâtre, très peu de danger de couper la peau.
- Vous pouvez ressentir de la chaleur lors de la coupe.
- Nettoyer la peau sous le plâtre à l'eau et au savon suite au retrait.
- Au besoin, appliquer une crème hydratante.
- Reprendre vos activités selon les directives du médecin.

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 27 février 2025. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2025. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.