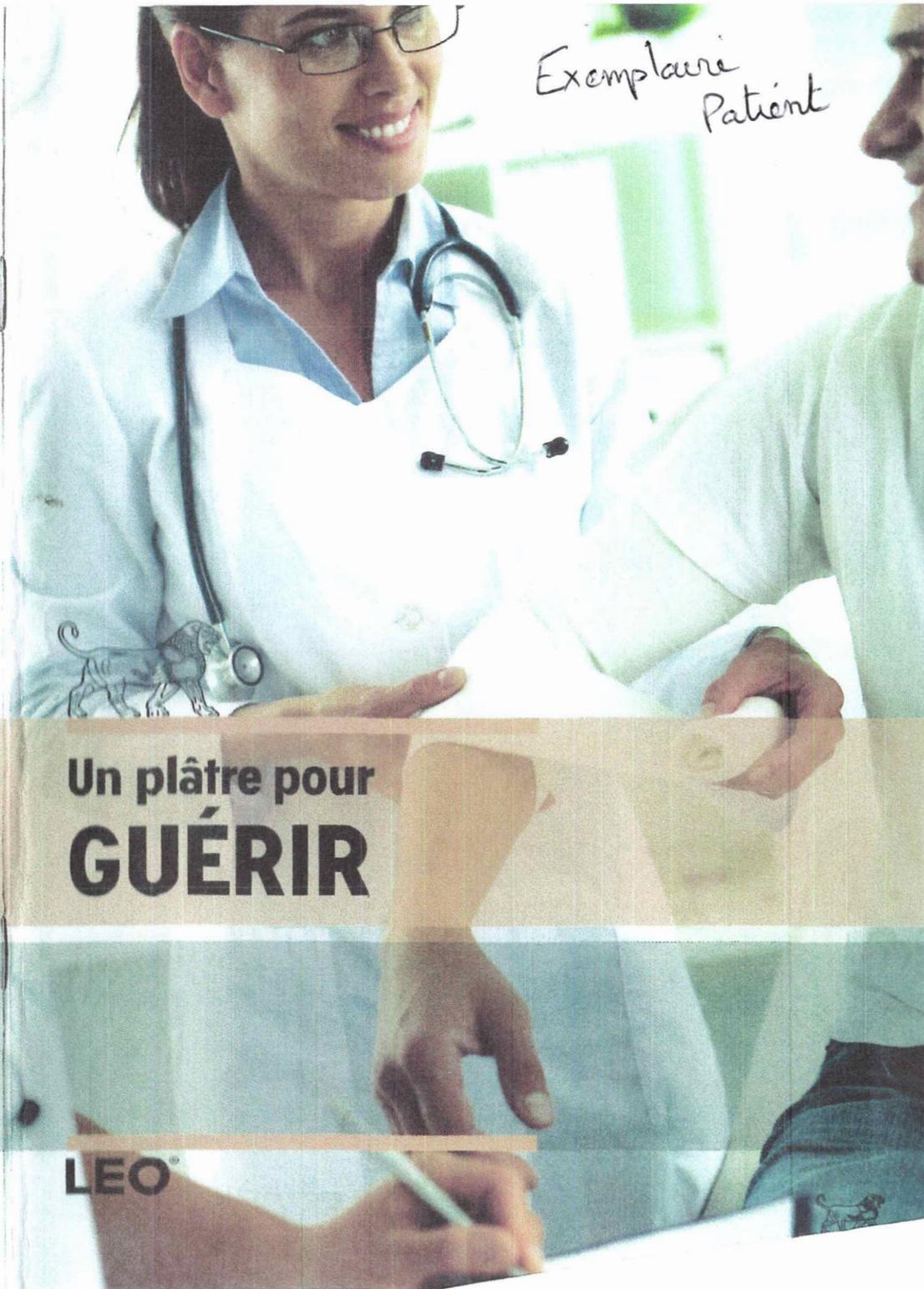


LEO Pharma
2 rue René Caudron
78 960 Voisins-le-Bretonneux
Tel 01 30 14 40 00
www.leo-pharma.fr

LABORATOIRES LEO
SAS au capital de 9.000.000 €
RCS Versailles n°572 208 122



LEO® - P2605 - 10/2014 LEO Pharma A/S Toutes les marques LEO mentionnées appartiennent au groupe LEO.



*Exemplaire
Patient*

Un plâtre pour
GUÉRIR

LEO®

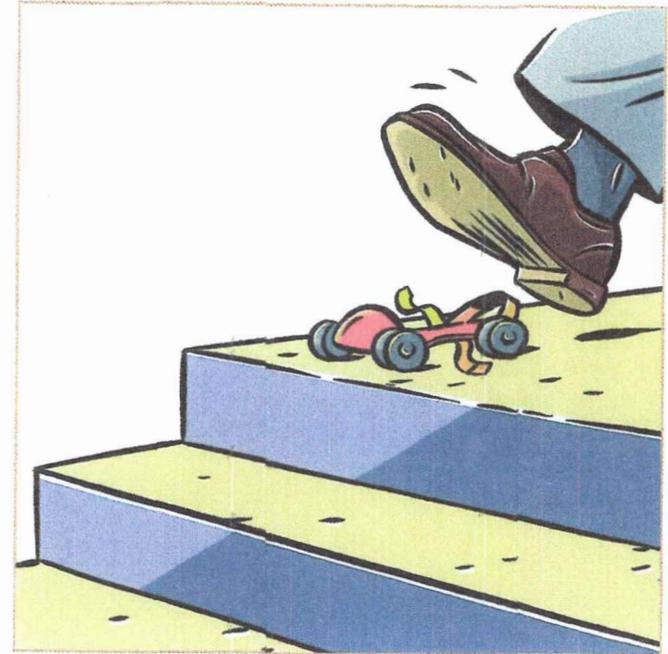


Un plâtre pour **GUÉRIR** pourquoi ?

À la suite d'une chute, d'un accident, etc. vous vous êtes fait une fracture ou une entorse et vraisemblablement il va être nécessaire de vous poser un plâtre pour en assurer la guérison.

Ne soyez pas trop inquiet : bien que la guérison prenne du temps, vous pouvez l'aider en prenant soin de votre blessure et de votre plâtre. Ce guide est là pour vous donner quelques informations à ce propos.

Dans les pages qui suivent, nous utiliserons le terme de « plâtre » pour désigner plus facilement ce qui enveloppera votre fracture pour la maintenir, bien que le « **plâtre** » ne soit pas le seul matériau utilisé (plastique, fibre de verre,...).



Tout de suite 2 questions

POURQUOI PORTER UN PLÂTRE ?

Le plus souvent parce que vous vous êtes fracturé (cassé) un ou plusieurs os. Pour guérir correctement la fracture doit être maintenue immobile, ce que va permettre le plâtre. Un plâtre peut aussi être employé pour une entorse ou après une intervention chirurgicale, sur un tendon par exemple.

COMBIEN DE TEMPS ?

Cela dépend de votre fracture. Dans la plupart des cas, vous porterez votre plâtre de 4 à 12 semaines et peut-être, durant cette période, en changerez-vous. Votre médecin vous donnera plus de précisions sur la durée précise pendant laquelle vous devrez porter votre plâtre.

Ce que votre médecin va faire

- **Évaluer votre fracture**, et décider de son traitement. Cela comporte des radiographies, qui visualisent l'os et sa (ses) fracture(s). Selon le type de fracture (voir plus loin), peut-être que les différentes parties de l'os cassé auront besoin d'être réalignées pour guérir. Dans certains cas il faut recourir à la chirurgie.
- **Confectionner votre plâtre** (objet de ce guide). Éventuellement le changer en cours de traitement.
- **Vous prescrire des médicaments si besoin**, par exemple pour lutter contre la douleur ou prévenir le risque de phlébite.
- **Vous suivre**, surveiller votre guérison.
- Enfin, **retirer votre plâtre** une fois que vous serez guéri(e).

Le plâtre

J

C'EST VOTRE MÉDECIN QUI VA DÉCIDER QUEL TYPE DE PLÂTRE EST LE PLUS ADAPTE À VOTRE FRACTURE.

• Plâtres... en plâtre

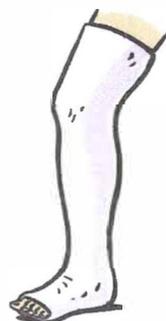
Ce plâtre est fait de bandes de gaze imprégnées de plâtre, trempées dans l'eau, et avec lesquelles on bande le membre après l'avoir recouvert d'un tissu de coton et de mousse. En séchant le plâtre durcit.

Le plâtre peut mettre 24 à 48 heures pour durcir complètement.



• Plâtres synthétiques

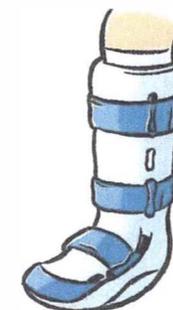
Les plâtres synthétiques sont faits de bandes de plastique ou de fibre de verre. Ces bandes sont enroulées autour du membre après l'avoir recouvert d'un tissu de coton et de mousse. Ils peuvent être de différentes couleurs, sont plus légers que les plâtres traditionnels et séchent en quelques minutes... mais peuvent prendre quelques heures pour être complètement durs.



• Orthèses de marche

Les orthèses sont faites de plastique dur. Un revêtement intérieur souple permet de maintenir la fracture. L'ensemble est fermé par des velcros et est amovible.

L'orthèse peut être utilisée dès la survenue de la fracture ou bien peut être employée en fin de guérison, après avoir retiré le premier plâtre.



• Attelles

Les attelles, appelées aussi demi-plâtres, sont faites de morceaux de plastique dur qui immobilisent la fracture.

Un bandage entoure l'ensemble, maintenant les attelles et la fracture. Les attelles sont souvent utilisées en urgence, et sont parfois remplacées par un autre type d'immobilisation.



J

Ce qu'il ne faut pas faire

LA PEAU SOUS LE PLÂTRE EST FRAGILE ET SE BLESSE FACILEMENT. UN PLÂTRE ENDOMMAGÉ RISQUE DE NE PLUS REMPLIR SON RÔLE DE CONTENTION. POUR PROTÉGER VOTRE PLÂTRE ET VOTRE PEAU :

- **Ne glissez pas des objets sous votre plâtre**, même pour vous gratter. Un objet inséré sous votre plâtre peut s'y planter ou blesser votre peau, avec un risque d'infection. Si la peau vous démange, essayez de souffler de l'air froid avec un sèche-cheveux.
- **Ne coupez pas, ne déchirez pas votre plâtre**. Recouvrez avec du sparadrap d'éventuels angles aigus. N'essayez jamais de retirer vous-même votre plâtre.
- **Ne vous en prenez pas au rembourrage de votre plâtre** : il protège votre peau et doit rester intact.

Au cours de la guérison

AU FUR ET À MESURE QUE LE TEMPS PASSERA, VOTRE FRACTURE VOUS FERA DE MOINS EN MOINS MAL. EN PRENDRE SOIN, ET PRENDRE SOIN DE VOUS, VOUS AIDERA À VOUS SENTIR ENCORE MIEUX.

- **Surélevez** la partie blessée de votre corps plus haut que votre cœur. Cela réduit la douleur, le gonflement et les élancements. Soutenez un bras blessé. Placez une jambe blessée sur un oreiller ou un tabouret.



- **Reposez-vous**. La douleur impose de mettre au repos le membre concerné : limiter l'usage de ce membre contribue à la guérison, donc ne forcez pas pendant votre convalescence.

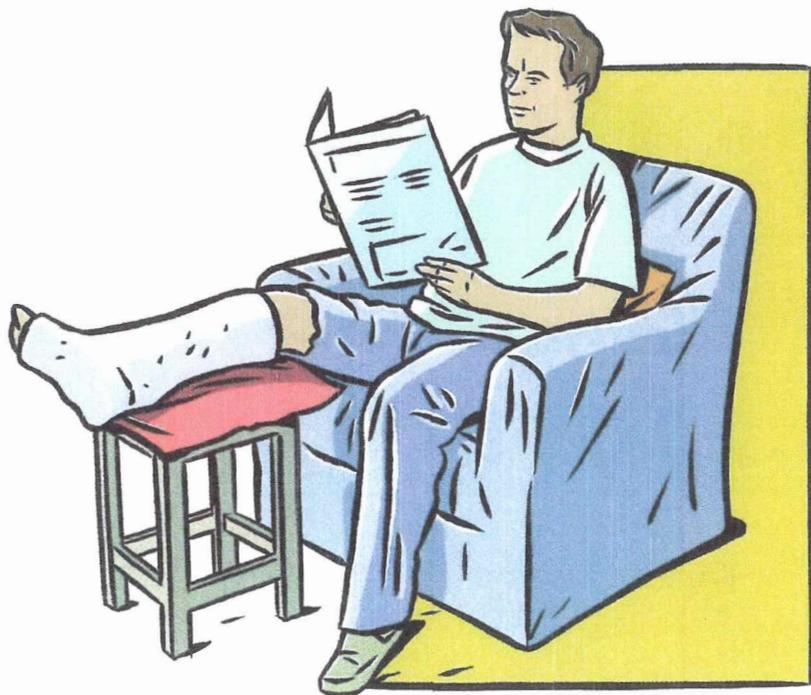
Au cours de la guérison (suite)



• Faites de l'exercice.

Pour aider le sang à circuler, mobilisez toutes les articulations proches (mais à l'extérieur) de votre plâtre.

Cela concerne par exemple vos orteils ou vos doigts, votre cheville, votre genou ou votre coude. Votre médecin vous indiquera selon quelle fréquence et vous conseillera éventuellement d'autres exercices.



On vous enlève le plâtre

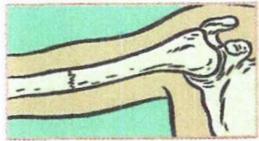


VOTRE PLÂTRE VA ÊTRE ENLEVÉ À L'AIDE D'UNE SCIE OSCILLANTE SPÉCIALE. VOUS RESSENTIREZ PEUT-ÊTRE DES FOURMILLEMENTS OU UN PEU DE CHALEUR PENDANT QUE L'ON SCIERA VOTRE PLÂTRE. NE VOUS INQUIÉTEZ PAS : LA SCIE EST ÉTUDIÉE POUR DÉCOUPER LE PLÂTRE SANS COUPER LA PEAU ! LA MEILLEURE FAÇON POUR AIDER CETTE DÉCOUPE EST DE RESTER BIEN IMMOBILE.

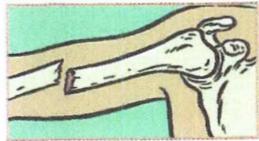


Différents types de fractures

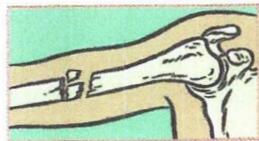
L'OS PEUT SE CASSER DE DIFFÉRENTES FAÇONS, SELON LA CAUSE DE LA FRACTURE. LES TYPES DE FRACTURES LES PLUS COURANTS SONT :



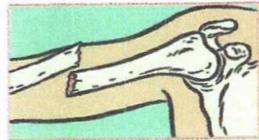
Sans déplacement



Déplacée



Comminutive



Ouverte



Incomplète

- **Fracture sans déplacement**

Les parties de l'os restent alignées.

- **Fracture déplacée**

Les parties de l'os ne sont plus alignées.

- **Fracture comminutive**

L'os est cassé en 3 morceaux ou plus.

- **Fracture ouverte**

Il y a une plaie en regard de la fracture.

- **Fracture incomplète ou en bois vert**

La fracture fait plier mais ne casse pas l'os. Cela arrive le plus souvent chez les enfants, dont les os sont plus souples et grandissent encore.

La réparation de l'os

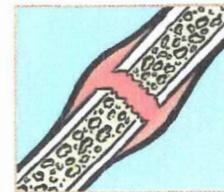
L'OS SE RÉPARE PAR UN PROCESSUS GRADUÉ APPELÉ CONSOLIDATION, DONT LA DURÉE DÉPEND DU TYPE DE FRACTURE ET DES SOINS APPORTÉS. L'OS EST UN TISSU VIVANT FAIT DE CELLULES ; QUAND L'OS SE CASSE, LES CELLULES DU SANG AFFLUENT VERS LA ZONE FRACTURÉE ET CES CELLULES VONT CRÉER DE L'OS :

- **Les tissus saignent** autour de la fracture et il se forme un caillot entre les fragments.

- **Les cellules forment un réseau de solides fibres** au sein du caillot, qui maintiennent ensemble les fragments.

- **Les fibres sont progressivement remplacées** par de l'os neuf. Au début, cet os neuf est fragile et spongieux. La zone de réparation s'appelle un « cal fracturaire ».

- **L'os neuf se remodèle**, et ce processus dure même après que le plâtre ait été enlevé. Le cal diminue avec le temps.



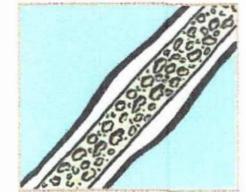
Saignement



Réseau de fibres



Cal fracturaire

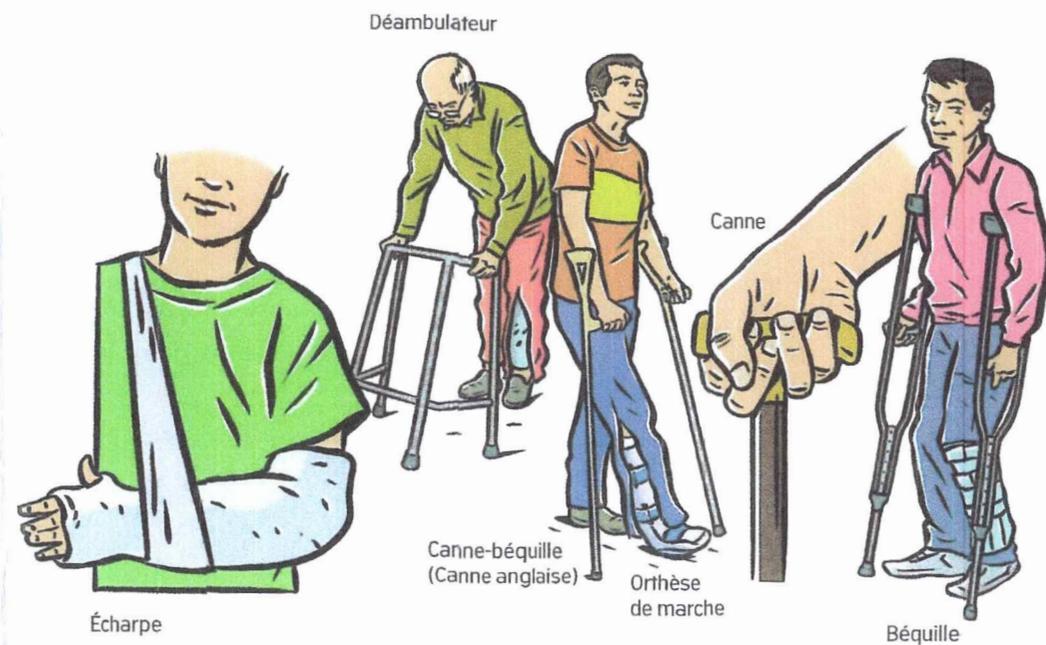


Remodelage osseux

Aides complémentaires

LES PLÂTRES SONT PARFOIS LOURDS ET ENCOMBRANTS, ET MARCHER PEUT ÊTRE PÉNIBLE AVEC UNE JAMBE OU UN PIED DANS LE PLÂTRE. IL PEUT ÊTRE SOUHAITABLE DE NE PAS TROP APPUYER SUR VOTRE JAMBE OU VOTRE PIED. CERTAINS APPAREILLAGES VOUS AIDERONT DONC À VOUS DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ ET PLUS CONFORTABLEMENT.

- Une **écharpe** vous aidera à conserver votre bras immobile et à soutenir votre plâtre.
- Une **canne** permettra de mettre moins de poids sur votre jambe fracturée.
- Une **orthèse de marche** est un plâtre avec lequel vous pouvez marcher. Vous pouvez aussi mettre une **orthèse** par dessus votre plâtre pour le garder propre et protégé.
- Un **déambulateur** vous aide à avancer et à mettre moins de poids sur votre jambe blessée. Certains déambulateurs ont des roulettes pour vous suivre quand vous avancez, d'autres se soulèvent pas après pas.
- Les **béquilles** vous aident à marcher et à décharger de votre poids votre jambe fracturée. Quand vous les employez, vous vous soutenez avec vos bras et vos mains.



Aides complémentaires (suite)

UN PLÂTRE ABIMÉ PEUT EMPÊCHER LA BONNE GUÉRISON DE VOTRE FRACTURE.
SI VOTRE PLÂTRE EST ABIMÉ, IL DOIT ÊTRE REMPLACÉ.

- **Conservez votre plâtre sec.** Si votre plâtre s'humidifie, il peut se ramollir et se désagréger. Et si le rembourrage de votre plâtre synthétique est humide, cela peut irriter et abîmer votre peau. Les plâtres, synthétiques ou non, doivent rester secs. Éviter toute activité qui puisse le mouiller, que ce soit sortir sous la pluie ou sous la neige, faire la vaisselle, aller à la pêche ou, bien sûr, nager !
- Soyez très attentif à votre plâtre pendant votre toilette, bain ou douche.
- **Enveloppez-le dans un plastique** ou dans un ou plusieurs sacs en plastique. Utilisez de la bande adhésive résistante pour les fixer afin que l'eau ne pénètre pas.
- **Ne plongez pas votre plâtre dans l'eau**, même si vous l'avez entouré de plastique.
- **Recouvrez votre plâtre de vêtements imperméables ou de plastiques** si vous devez sortir sous la pluie ou la neige.



- **Si votre plâtre est mouillé.** Séchez-le dès que possible, en utilisant par exemple un sèche-cheveux réglé sur « froid ». Si, malgré vos soins, il n'est toujours pas sec au bout de 24 heures, appelez votre médecin.