
You have a cast to keep your broken bone(s) from moving and help it heal

What kind of cast do we have?

A plaster cast

- Keep it dry as a wet cast will break. Cover the cast with a waterproof bag when bathing
- This cast may stay moist and take 3 days to completely dry. For this reason, do not rest it on a hard surface or corner as this may dent your cast

A waterproof cast

- This cast can get wet
- Always keep the skin underneath the cast dry to avoid skin irritation. To do so, use a hair dryer (on cool setting) to blow air inside the cast. Do not use hot air as this may burn

How can we keep the cast in good shape?

- **Keep it clean.** Avoid getting dirt or sand inside the cast. Cover the cast while eating
- **Avoid lotions.** Do not place powder, lotion, cream or deodorant on or underneath the cast
- **Do not insert objects into cast.** Do not scratch the skin underneath the cast with an object, as this can damage the skin or the cast
- **Leave cast changes to your doctor.** Don't pull the padding out of the cast. Don't trim the cast or break edges

What should we expect in the first few weeks?

You may have **PAIN** for the first week. To control your pain:

- Use Ibuprofen or Acetaminophen (unless allergic). Follow the instructions on the bottle.
- Keep the broken bone raised, using a pillow. This will lower the swelling that may be causing some pain, especially during the first week

The skin underneath your cast may feel **ITCHY**. This is normal

- To relieve itchy skin, use a hair dryer (on cool setting) to blow air into the cast

Do we need to see another health care professional?

Yes, you will need to call **(514) 412-4040** and make an appointment to see the following specialist

in ___ days:

Orthopaedic Surgery

Plastic Surgery

When should we ask for help?

See your specialist (Orthopedic or Plastic surgeon) or come back to the Emergency Department if:

- An object has fallen into the cast or the cast is broken
- There is redness on the skin around the cast edges
- Your pain is getting worse or pain medications are not helping
- Your fingers or toes become blue or white

Who do we call if we have any questions or concerns?

- 8-1-1 (Info-Santé), your own doctor, or your Orthopedic or Plastic Surgeon

Prendre soin d'un plâtre

Votre plâtre immobilise vos os fracturés pour favoriser leur guérison

Quels sont les types de plâtre offerts?

Le plâtre conventionnel

- Gardez-le au sec car un plâtre mouillé se brisera. Pendant le bain, enveloppez votre plâtre dans un sac imperméable
- Ce plâtre peut rester humide et prendre jusqu'à 3 jours pour sécher complètement. Par conséquent, ne le déposez pas sur une surface dure ou pointue afin d'éviter de le déformer

Le plâtre imperméable

- Vous pouvez mouiller ce plâtre
- Pour éviter les irritations, assurez-vous que la peau située sous le plâtre reste au sec. Séchez la peau en soufflant de l'air frais dans le plâtre avec un séchoir à cheveux (réglage à *froid*). Ne soufflez pas d'air chaud afin d'éviter de vous brûler

Comment garder le plâtre en bon état?

- **Gardez-le propre.** Évitez d'introduire de la saleté ou du sable à l'intérieur du plâtre. Couvrez-le pendant que vous mangez
- **Évitez les lotions.** N'appliquez pas de poudre, déodorant, lotion ni de crème sur ou sous le plâtre
- **N'insérez pas d'objets dans le plâtre.** N'utilisez pas d'objets ou d'instruments pour gratter la peau sous le plâtre, afin de ne pas endommager la peau ou le plâtre
- **Laissez à votre médecin le soin de modifier le plâtre.** Ne retirez pas la ouate de votre plâtre. Ne taillez pas les contours du plâtre et n'en brisez pas les extrémités

À quoi faut-il s'attendre au cours des premières semaines?

Vous aurez peut-être de la **DOULEUR** pendant la première semaine. Pour l'atténuer:

- Prenez de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène (sauf en cas d'allergie). Suivez la posologie indiquée sur le contenant
- Élevez le membre fracturé à l'aide d'un oreiller, afin de réduire la douleur et l'enflure

Les **DÉMANGEAISONS** de la peau située sous le plâtre sont normales

- Pour les soulager, soufflez de l'air frais dans le plâtre avec un séchoir à cheveux (réglage à *froid*)

Faut-il consulter un autre professionnel de la santé?

Oui, veuillez téléphoner **(514) 412-4040** et prendre rendez-vous avec le spécialiste ci-dessous

dans ___ jours :

Chirurgie orthopédique

Chirurgie plastique

Quand demander de l'aide?

Voyez votre médecin spécialiste (orthopédiste ou chirurgien plastique) ou revenez à l'urgence si:

- Un objet est tombé dans le plâtre ou le plâtre est brisé
- Il y a des rougeurs sur la peau située aux extrémités du plâtre
- La douleur augmente ou les médicaments contre la douleur sont inefficaces
- Vos doigts ou vos orteils deviennent bleus ou blancs

À qui téléphoner pour poser des questions?

- 8-1-1 (Info-Santé), votre médecin de famille ou votre orthopédiste ou chirurgien plastique