

Fractures osseuses

Une fracture est également appelée os cassé. Un os cassé est souvent provoqué par une chute, une blessure ou un accident. Il se peut que vous passiez une radiographie pour voir si vous avez un os cassé. Une fois que votre/vos os a/ont été remis en place, il se peut que vous portiez un plâtre ou une attelle pour empêcher l'os/les os cassé(s) de bouger. Si vous avez une mauvaise fracture ou d'autres blessures, il se peut que vous deviez subir une intervention chirurgicale et rester à l'hôpital. La plupart des os sont réparés en 6 à 8 semaines.



Signes des fractures

La zone située près de l'os cassé peut :

- Vous faire mal
- Être fragile
- Être engourdie ou vous picoter
- Être gonflée ou comporter un bleu
- Saigner si la peau est lésée
- Avoir l'air pliée si les os ne sont plus à leur place
- Être difficile à mouvoir

Vos soins

- Maintenez la zone blessée au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible afin de réduire les gonflements. Utilisez des oreillers pour soulever votre main ou votre pied blessé au-dessus du niveau de votre cœur.
- Utilisez de la glace pour diminuer la douleur et les gonflements pendant 1 à 2 jours après le jour de votre blessure. Placez le sac de glace sur le plâtre ou l'attelle, au-dessus de la blessure, pendant 15 à 20 minutes toutes les heures.
- Prenez vos médicaments comme on vous l'a indiqué.

Si vous portez un plâtre:

- Vérifiez votre peau autour du plâtre tous les jours. Appelez votre médecin si vous avez des taches rouges ou douloureuses.
- Appliquez de la lotion sur les zones sèches.
- Saupoudrez une petite quantité d'amidon de maïs ou de talc sous le plâtre afin d'apaiser votre peau.
- N'utilisez pas de lotion ou de poudres si vous avez des ampoules ou des points de suture sur la peau située sous le plâtre.
- Utilisez un sèche-cheveux chaque jour, en position froide. Cela permet de maintenir votre

plâtre sec, de le rendre agréable à porter et permet de soulager les démangeaisons.

- Appelez votre médecin si votre plâtre ne tient pas fermement en place. Le plâtre peut glisser autour de votre bras et provoquer des irritations cutanées.
- Faites de l'exercice avec vos doigts ou vos orteils. Cela améliore la circulation sanguine et facilite la guérison.
- Utilisez une lime à ongles pour polir les zones non lisses de votre plâtre.
- Ne grattez pas la peau sous votre plâtre avec des objets pointus.
- N'exercez de pression sur aucune partie de votre plâtre ou de votre attelle car cela pourrait le/la casser.
- Lorsque vous vous lavez, maintenez votre plâtre ou votre attelle au sec en plaçant un sac en plastique dessus.
- Utilisez un sèche-cheveux si votre plâtre est humide.
- Appelez votre médecin ou votre clinique pour prendre rendez-vous afin de retirer votre plâtre une fois que l'os est réparé.



Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous avez des difficultés à respirer, des douleurs thoraciques ou une confusion.
- Vous avez une douleur qui ne disparaît pas.
- Votre peau ou vos ongles de la main ou du pied blessés sont bleus, gris, froids ou engourdis.
- Votre plâtre est endommagé ou cassé.
- Vous constatez de nouvelles taches ou une odeur émanant du dessous du plâtre.
- Vous avez des gonflements qui font que votre plâtre vous serre.

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Text adapted from materials produced in 2006 by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com), a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org