

Après le plâtre (bras)

Enfin, le plâtre qui emprisonnait votre bras a été enlevé! Un plâtre avait été placé autour de votre bras pour empêcher les articulations et les muscles de bouger et ainsi permettre à l'os fracturé ou aux tissus blessés de guérir correctement.

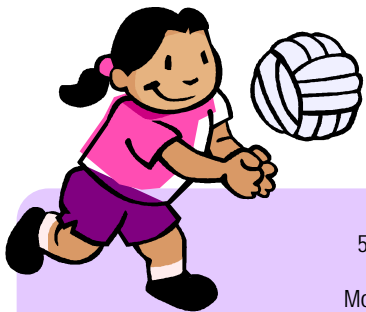
À quoi s'attendre maintenant : Après le retrait d'un plâtre, il est normal d'avoir un peu de douleur, d'enflure et de raideur au niveau de l'articulation durant quelques jours, et d'observer une atrophie des muscles du bras durant quelques semaines.

De plus, la peau du bras sera très sèche. Il ne faut pas la frotter; elle se détachera graduellement. Lavez la peau à l'eau savonneuse tiède et appliquez de la crème hydratante quotidiennement.

Réadaptation :

La réadaptation précoce est un élément important de la guérison après l'enlèvement d'un plâtre. Elle aide à récupérer et à prévenir une nouvelle blessure ou des problèmes chroniques. La physiothérapie est la meilleure façon de redonner force et souplesse à votre bras et de reprendre vos activités en quelques semaines.

Un programme d'exercices vous est proposé pour commencer la réadaptation.



Traumatologie
514-412-4400, poste 23310
2300 rue Tupper, C-831,
Montréal (Québec) H3H 1P3
www.hopitalpourenfants.com/trauma

Commencez par faire ces exercices 2 fois par jour après l'enlèvement d'un plâtre.

1)



© Physio Tools Ltd

- Pliez le coude à 90 degrés et tenez le bras contre le corps avec l'autre main;
- Gardez la main ouverte;
- Tournez la paume vers le haut;
- Tournez la paume vers le bas;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Appuyez l'avant-bras sur une table en plaçant le poignet sur le bord;
- Retenez l'avant-bras sur la table avec l'autre main;
- Élevez et descendez la main lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Appuyez l'avant-bras sur une table avec la main ouverte;
- Retenez l'avant-bras sur la table avec l'autre main;
- Glissez la main de gauche à droite et de droite à gauche;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

4)



© Physio Tools Ltd

- Tenez une petite serviette ou une balle spongieuse en main;
- Serrez et tenez 5 secondes;
- Desserrez la main, puis serrez de nouveau;
- Répétez 15 fois.

Si vous aviez un plâtre au-dessus du coude, ajoutez cet exercice:

1)



© Physio Tools Ltd

- Debout ou assis;
- Les épaules droites, la paume vers le haut;
- Pliez et dépliez le coude lentement;
- Répétez 20 fois;

Si vous n'observez pas d'amélioration appréciable (p. ex., diminution de la douleur et de l'enflure, amélioration du mouvement du poignet et du coude) dans les deux semaines, consultez un médecin.

Pour la durée recommandée par votre médecin :

- Ne soulevez pas d'objets lourds avec le bras blessé;
- Ne pratiquez pas de sport de contact;
- La natation est recommandée, mais sans plongeon ni saut;
- Commencez à utiliser votre bras dans vos activités de la vie quotidienne, comme manger et vous habiller;
- Vous devez bouger votre coude et votre poignet vous-même, sans laisser personne tirer ou pousser sur vos articulations en mouvement. Les parents devront guider et superviser leurs jeunes enfants pendant qu'ils font leurs exercices.

Reprise des activités :

Vous devez suivre les recommandations de votre médecin.

Vous pouvez reprendre vos activités quand :

- Votre poignet et votre coude ont retrouvé toute leur amplitude de mouvement;
- Les muscles entourant le poignet et le coude ont retrouvé une bonne force;
- Vous n'avez ni douleur ni enflure en faisant de l'exercice;
- Reprenez vos activités graduellement.



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Trauma
Program

(514) 412-4400
extension 23310
2300 Tupper
Avenue. C-820.

