

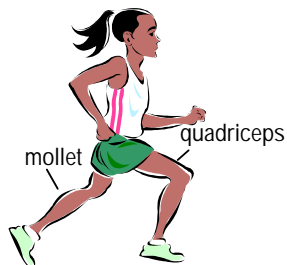
# Après le plâtre (jambe)



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

Enfin, le plâtre qui emprisonnait votre jambe a été enlevé! Un plâtre avait été placé autour de votre jambe 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 :  
Quand un plâtre est enlevé, 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 de la jambe (mollet et quadriceps) durant quelques semaines.



De plus, la peau de la jambe 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.

Vous pouvez utiliser des béquilles pour vous soutenir partiellement, mais vous pouvez commencer à marcher sur la jambe blessée dès que vous êtes à l'aise, ou selon les recommandations de votre médecin.

Il est aussi possible que vous boitez durant quelques semaines après le retrait du plâtre. Vous ressentirez peut-être de la douleur en marchant sur de longues distances. Les muscles de la jambe sont plus faibles qu'avant, surtout le muscle du mollet. En marchant, vous pourriez donc avoir tendance à tourner le pied vers l'extérieur et à le soulever avec la hanche. Mais dès que le muscle du mollet deviendra plus fort, votre pied se tournera plus vers la ligne médiane et vous boitez moins.

Essayez de marcher en gardant le pied aussi droit que possible pour aider les muscles de vos mollets à reprendre de la force.

## 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 jambe, retrouver votre équilibre et reprendre vos activités en quelques semaines.

Un programme d'exercices vous est proposé pour commencer la première phase de réadaptation. Pour obtenir de l'aide avec les exercices ou pour une évaluation et des traitements supplémentaires, consultez un service de physiothérapie de votre région.

## 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.

1)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Fléchissez la cheville de haut en bas lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Bougez la cheville d'un côté à l'autre lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Faites pivoter la cheville lentement, en faisant de grands cercles;
- Répétez 20 fois dans chaque direction.

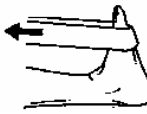
4)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tenez la serviette et poussez-la avec les orteils;
- Tenez 5 secondes;
- Répétez 10 fois.

5)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tirez délicatement le pied vers vous; sentez l'étirement dans le mollet;
- Tenez 10 secondes; relâchez le pied; répétez 10 fois.

Faites aussi les exercices suivants si vous aviez un plâtre au-dessus du genou. Continuez à faire ces exercices 1 fois par jour quand vous serez capable de marcher sans assistance.

1)



© Physio Tools Ltd

- Étendu;
- Pliez la hanche et le genou vers la poitrine;
- Tirez la jambe avec les mains;
- Tenez 10 secondes; répétez 15 fois.

2)



© Physio Tools Ltd

- Étendu ou assis, jambe allongée;
- Placez une cannette ou une grande serviette sous le genou;
- Pointez les orteils vers vous, levez le talon et redressez le genou;
- Tenez 5 secondes; répétez 3x10 fois;
- Ajoutez graduellement du poids autour de la jambe inférieure (0,5 à 2,5 kg), (1-5lbs)

Faites ces exercices 1 fois par jour dès que vous pouvez marcher sans aide :

1)

- Assis ou étendu, avec le pied blessé en l'air, dessinez l'alphabet avec le pied.

2)



© Physio Tools Ltd

- Lentement, montez et descendez sur le bout des orteils;
- Tenez pendant 3 secondes;
- Petit à petit, mettez plus de poids sur la jambe blessée;
- Répétez 2 à 3 x 10 élévations. Progressivement, allez-y une jambe à la fois.

3)



© Physio Tools Ltd

- Mains au mur;
- Jambe blessée allongée derrière vous;
- Genou de la jambe en santé plié devant;
- Étirez délicatement le mollet de la jambe blessée;
- Tenez 30 secondes;
- Répétez 2 fois.

4)



© Physio Tools Ltd

- En équilibre sur le pied blessé;
- Tenez le plus longtemps possible.
- Pratiquer pour 3 minutes.
- Graduellement, lancez une balle sur le mur en vous tenant debout sur le pied blessé le plus longtemps possible.
- Pratiquer pour 5 minutes.

Après avoir fait travailler la cheville blessée, l'application de glace et de compression pendant 15 à 20 minutes aide à prévenir l'inflammation et la douleur.

Si vous n'observez pas d'amélioration appréciable (par exemple : diminution de la douleur et de l'enflure, amélioration du mouvement de la cheville, capacité à marcher sans aide) au cours du mois qui suit, consultez un médecin.

## Reprise des activités :

Vous devez suivre les recommandations de votre médecin.

Vous pouvez reprendre vos activités quand :

- Votre cheville a retrouvé toute son amplitude de mouvement;
- Les muscles entourant la cheville ont retrouvé une bonne force;
- Vous avez bon équilibre (vous êtes capable de vous tenir sur la cheville blessée plus de 20 secondes et de vous soulever 10 fois);
- Vous n'avez ni douleur ni enflure en faisant de l'exercice.

Vous pouvez alors commencer à courir en ligne droite. Ensuite, faites des zigzags et des huit en courant. Si vous n'avez pas de douleur en faisant cela, reprenez vos activités graduellement.

