

## INFORMATION: PLATRE

Nous venons de vous poser un plâtre afin que vous évitiez tout mouvement.

Cette immobilisation a été réalisée à l'aide d'une résine synthétique permettant un séchage rapide. Votre plâtre est sec en quelques minutes. Toutefois, il est important d'attendre 1 heure avant de poser le pied à terre (et uniquement si le médecin vous y autorise).

Vous trouverez dans cette brochure un rappel des conseils qui vous ont été donné par l'infirmière et le médecin.

## INFORMATION GIPS

Wir legen Ihnen einen Gipsverband an. Damit wird verhindert daß Sie bestimmte Bewegungen durchführen können.

Wir legen einen synthetischen Gips an der sehr schnell abtrocknet.

Der Gips ist in wenigen Minuten trocken aber noch nicht belastbar, das dauert noch 1h.

In dieser Broschüre finden Sie einige Verhaltensregeln die es zu beachten gilt.

Wir (Arzt & Krankenschwester/pfleger) erklären Ihnen die Regeln während der Gipsanlage.

## INFORMAÇÃO: GESSO

Acabámos de lhe colocar um gesso para evitar qualquer mobilização.

Este gesso foi realizado com material sintético e de secagem rápida.

O seu gesso secará em poucos minutos, mesmo assim deverá esperar 1 hora para colocar o pé no chão. (caso seja autorizado pelo seu médico)

Encontrará neste folheto de informação conselhos úteis, tais como lhe foram transmitidos pelo seu médico / enfermeira.

### Hôpital Kirchberg – Polyclinique HRS

7: 00 - 17: 00 (LUN-VEN)

T: (+352) 286 2 5600 ou 5611

5, rue Edward Steichen (Etage -1: polyclinique)  
L-2540 Luxembourg

### ZithaKlinik - Polyclinique HRS

7: 30 - 16: 00 (LUN-VEN)

T: (+352) 286 3 4522

20-30, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg

### HORS DE CES HORAIRES

Außerhalb dieser Zeiten

Despois deste horário

T: (+352) 286 2 5500/5505

## INFORMATIONS POUR PATIENTS ET MEMBRES DE FAMILLE



MON PLÂTRE  
MEIN GIPS  
O MEU GESSO

## CONSEILS PRATIQUES

### Au repos:

Il est important de surélever votre membre immobilisé :

#### Membre supérieur :

- dans la journée: main à la hauteur du cœur
- au lit: main surélevée par un coussin

#### Membre inférieur :

- assis : jambe surélevée sur un appui
- la nuit : surélevez le matelas ou les pieds du lit (10 cm)

Il est également important de mobiliser les articulations restées libres. Ces exercices favorisent la circulation veineuse et contribuent à diminuer le risque de phlébite. Ils permettent également d'atténuer la fonte musculaire.

### Soins d'hygiène:

- Evitez les bains et les douches sans protection adaptée (sac étanche) du membre plâtré. Si votre plâtre est mouillé, il est important de revenir pour le changer.
- Ne **JAMAIS** introduire d'objet entre le plâtre et la peau même en cas de démangeaisons.
- Ne pas porter de bijou aux doigts du membre immobilisé.

### Signes à surveiller

Après l'immobilisation, il est rare mais toutefois possible que vous présentiez certains symptômes auxquels il est important de faire attention :

- Sensation de fourmillements dans les doigts ou orteils du membre plâtré .
- Modification de la couleur de votre peau : violacée, anormalement blanche.
- Sensation de froid du membre
- Gonflement anormal du pied/ main empêchant le mouvement des orteils/ doigts
- Douleur sous plâtre survenue après la pose de celui-ci.

Si un de ces cas survient, il est important que contactiez la policlinique chirurgicale. T: (+352) 2862 - 5600 ou 5611

## Praktische Hinweise

### Während der Ruhezeit:

Es ist wichtig, dass die Extremität mit dem Gipsverband hochgelagert wird.

#### obere Extremität:

- Hand, Arm in Herzhöhe lagern beim Sitzen
- Im Bett: auf ein Kissen lagern

#### untere Extremität:

- sitzend: das Bein, Fuß auf einen Stuhl legen
- liegend: im Bett die Matratze erhöhen und/oder auf ein Kissen lagern (10 cm)

Die nicht immobilisierten Gelenke sollten öfters bewegt werden. Dies fördert die venöse Zirkulation und stärkt die Muskulatur. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt auf eine Thrombosevorsorge an bei einer Immobilisation der unteren Extremität, z.B. s.c. spritzen in die Bauchdecke .

### Pflege

- Baden und Duschen ohne angepasste Protektion des Gipsverbandes sollte nicht sein, falls der Gips nass / feucht wird, kontaktieren Sie uns direkt.
- **NIEMALS** Gegenstände jeglicher Art in den Gipsverband einbringen (auch nicht bei Juckreiz). Die Verletzungs - und Infektionsgefahr ist dadurch zu hoch.
- Keinen Schmuck an der betroffenen Extremität tragen.

### Warnzeichen

Während einer Immobilisation durch einen Gips können die folgenden Symptome auftreten (eher selten):

- es kann zu Taubheitsgefühl in den Fingern oder Zehen kommen, je nachdem wo der Gips angebracht wurde
- Hautveränderungen der Finger, Zehen ( blau oder weiß)
- Kältegefühl
- Schwellungen im Finger - Zehenbereich
- Schmerzen in der immobilisierten Extremität die vorher nicht vorhanden waren.

In den oben beschriebenen Situationen können Sie uns jederzeit anrufen. T: (+352) 2862 - 5600 oder 5611

## Conselhos práticos

### Em repouso:

Deverá elevar o membro imobilizado:

#### Membro superior:

- durante o dia: a mão ao nível do coração
- na cama: mão elevada numa almofada

#### Membro inferior:

- sentado: perna elevada num suporte ao nível do coração
- durante a noite: elevar o colchão/ pés da cama (10 cm)

É importante que mobilize as restantes articulações livres. Estes exercícios favorecem a circulação venosa e contribuem para reduzir o risco de flebite. Também reduzem a possibilidade de atrofia muscular. Sempre que tenha um dos membros inferiores imobilizados, o seu médico receitar-lhe á medicação para prevenir uma trombose.

### Cuidados de higiene

- Banho /duche: Quando tomar banho use sempre proteção no membro com gesso (use saco de plástico). Em caso de contacto com água o gesso ficará mole e sem efeito desejado – volte à clínica para refazer o gesso.
- **NUNCA** introduza objectos entre gesso e pele, mesmo em caso de desconforto ou comichão.
- Não use bijuteria nos dedos dos membros com gesso.

### Sintomas a considerar

Raramente, mas existe a possibilidade de aparecerem efeitos secundários. Tais como:

- sensação de formigueiro nos dedos da mão ou pé (no membro do gesso)
- coloração diferente da pele: branca, descorada ou azulada
- sensação de membro frio dores
- inchaço anormal do pé, dedos ou mãos
- incapacidade de movimentar dedos da mão ou pé.

Em algum destes casos/ sintomas é importante contactar a policlínica cirúrgica. T: (+352) 2468 - 5600 o 5611