



CAST CARE INSTRUCTIONS For Plaster of Paris Cast

1. **Elevate** the arm/leg in cast with a pillow or sling to reduce swelling.
 - Swelling usually resolves in 2 to 3 days.
 - Elevate the arm or leg when at rest.
2. **Expose** the cast to the air for drying.
 - It takes approximately 2 days to completely dry.
 - A wet cast is more easily broken. Handle it with care.
3. **Do not rest** the damp cast **on any hard surface** as this will cause the cast to dent, creating a pressure area on the skin underneath.
4. Do not write on the cast until it has completely dried.
5. **Prevent sores** under the cast:
 - Try to avoid food crumbs, toys, etc., to fall into the cast.
 - Do not use anything down the cast to scratch (examples: pens, knitting needles, hangers).
 - If an object does fall into the cast and cannot be removed, advise your doctor.
6. Do not put powder on the skin, in the cast. It will cake and cause skin irritation.
7. **Observe** the skin around the cast edges for any signs of redness or irritation. Keep these areas clean and dry.
8. You may apply waterproof tape to the cast edges to prevent cast crumbling and skin irritation. However, do not use duct tape.
9. **No** swimming allowed.
10. A sponge bath is recommended. If absolutely necessary, a bath or shower can be taken **if** a cast cover is used for protection.
11. **Notify your doctor if** you observe any of the following:
 - an increase in pain intensity or pain that does not resolve with analgesics
 - bluish fingers/toes
 - cold fingers/toes
 - swelling that increases or does not resolve
 - a burning sensation or feeling of pressure (that does not resolve with a change of position)
 - loss of feeling or movement
 - offensive odor
 - cast becomes soft, cracked or broken
 - if the cast becomes soiled with urine/stool
12. It is **VERY IMPORTANT** to return to your follow-up appointments with your doctor.



INSTRUCTIONS POUR SOINS D'UN PLÂTRE

1. **Soulevez** le membre dans le plâtre à l'aide d'un oreiller ou d'une écharpe pour diminuer l'enflure.
 - L'enflure se résorbe d'habitude dans 2-3 jours
 - Soulevez la jambe ou le bras au repos.
2. **Laissez le plâtre en contact avec l'air** pour qu'il sèche.
 - Le plâtre prend environ 2 jours pour sécher.
 - Un plâtre humide se brise plus facilement, donc il faut le manipuler avec précaution.
3. **N'appuyez pas** le plâtre humide **sur une surface** dure car cela pourrait l'endommager et causer une pression au niveau de la peau.
4. **N'écrivez pas** sur le plâtre jusqu'à ce qu'il soit complètement sec.
5. **Prévention des plaies** sous le plâtre.
 - Faites attention à ce que de la nourriture, un jouet ou un objet ne tombe pas dans le plâtre.
 - N'utilisez aucun objet (stylo, aiguille, cintre...) à l'intérieur du plâtre pour vous gratter.
 - Si un objet tombe dans le plâtre et que vous n'arrivez pas à le sortir, contactez votre médecin.
6. N'appliquez pas de poudre sur la peau à l'intérieur du plâtre. Ceci pourrait causer de l'irritation.
7. Observez la peau du bord du plâtre pour y déceler tout signe d'irritation ou de rougeur. Gardez ces endroits propres et secs.
8. Pour éviter que les rebords ne s'amollissent et que la peau ne s'irrite, vous pouvez mettre une bande **impermeable**. Toutefois n'utilisez pas de ruban adhésif.
9. Il est interdit de se baigner.
10. Vous devriez vous laver à la main. Les bains et les douches sont permis (si nécessaire) à condition que le plâtre soit recouvert d'un sac en plastique ou d'une enveloppe à plâtre pour protéger le plâtre de l'eau.
11. **Contactez votre médecin** si vous observez un des symptômes suivants:
 - Une douleur qui augmente ou aucune amélioration avec l'usage d'un anti-douleur.
 - Les doigts ou les orteils bleuâtres;
 - Extrémités froides (doigts ou orteils);
 - Enflure qui augmente ou qui ne se résorbe pas;
 - Une sensation de brûlure ou de pression qui ne disparaît pas après un changement de position;
 - Perte de sensation ou de mouvement;
 - Présence d'odeur nauséabonde;
 - Le plâtre devient mou ou il se craque;
 - Le plâtre se salit dû à un contact avec de l'urine ou des selles.
12. Il est **TRES IMPORTANT** de vous présenter aux rendez-vous de suivi avec votre médecin.