

After a Cast (arm)

Your arm is out of a cast. Hooray! A cast was placed around your arm to prevent movement of the joints and muscles to allow the fractured bone and/or injured tissues to heal in a good position.

What to expect:

When the cast is removed, it is not unusual to experience some pain, swelling and stiffness of the joint for a few days and notice atrophy of the arm muscles for a few weeks.

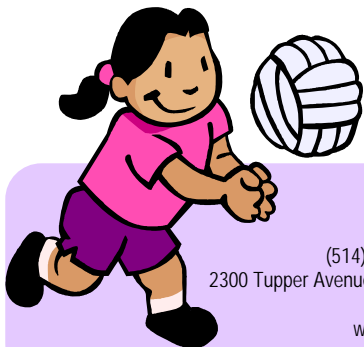
There will also be dry scaly skin around the arm. Do not rub it; it will gradually fall off. Wash in warm soapy water and apply body lotion daily.



Rehabilitation:

An important part of the treatment after cast removal is early rehabilitation. It will encourage recovery and help prevent re-injury and/or chronic problems. Physiotherapy is the best way to improve the strength and flexibility of your arm and help you return to activity within a few weeks.

An exercise program is provided for you to begin rehabilitation.



Trauma

(514) 412-4400 extension 23310
2300 Tupper Avenue, C-831, Montreal, Quebec
H3H 1P3
www.thechildren.com/trauma

Begin with these exercises: 2x / day after removal of a cast.

1)



© Physio Tools Ltd

- Bend elbow at 90 degrees and hold next to body with other hand.
- Hand open
- Turn palm up.
- Turn palm down.
- Repeat 20 times each movement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Forearm supported on a table with wrist over edge
- Hold forearm down with other hand.
- Lift and lower the hand slowly.
- Repeat 20 times each movement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Support forearm on a table with hand open.
- Hold forearm down with other hand.
- Slide hand side to side.
- Repeat 20 times each movement.

4)



© Physio Tools Ltd

- Hold small towel or spongy ball in hand.
- Squeeze and hold 5 seconds.
- Open hand. Squeeze again.
- Repeat 15 times.

If you had an above elbow cast removed, do this exercise as well:

1)



© Physio Tools Ltd

- Standing or sitting
- Shoulder straight, palm up
- Bend and straighten elbow slowly.
- Repeat 20 times.

If there is no appreciable improvement (i.e.: decreased pain and swelling, improved wrist and elbow motion) in two weeks, seek further medical attention.

As per the period recommended by your doctor:

- Do not lift heavy objects with the affected arm.
- No contact sports
- Swimming is encouraged but with no jumping or diving.
- Begin using affected arm for activities of daily living including eating and grooming.
- You must move elbow and wrist actively by yourself. No one should pull or push on any of the movements of your joints. Parents should guide and supervise younger children when they are doing their exercises.

Return to activity:

Follow the recommendations of your doctor.

You can return to activity when there is:

- Full range of motion of the wrist and elbow
- Good strength of the muscles around the wrist and elbow
- No pain or swelling noted with exercise
- Return to sports gradually.



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

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



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