

## EN PRINCIPE: ON GARDE UN PLÂTRE LE MOINS POSSIBLE, MAIS AUSSI LONGTEMPS QUÉ NÉCESSAIRE.

### Ablation du plâtre

Une fois le plâtre enlevé, tu dois bouger le membre blessé normalement afin d'éviter de mauvaises positions. Si tu as d'autres questions, n'hésite pas à les poser lors du prochain rendez-vous chez le chirurgien ou de contacter la policlinique pédiatrique.

## THE PRINCIPLE: KEEP THE CAST AS SHORT AS POSSIBLE, BUT AS LONG AS NECESSARY.

### Removal of the cast

To avoid wrong positions after the removal of the cast, you should move the injured limb as usual. If you have any further questions, do not hesitate to ask the surgeon or contact the pediatric policlinic.

## ES GILT: „SO LANGE WIE NÖTIG, SO KURZ WIE MÖGLICH.“

### Gipsabnahme

Um Schonhaltungen nach der Gipsabnahme zu vermeiden sollst du die betroffene Extremität so normal wie möglich bewegen. Weitere Informationen erhältst du bei deinem Chirurgen oder in der pädiatrischen Poliklinik.

### Chirurgie pédiatrique:

Dr Constant Arendt  
Dr Eckard Klemp

### Téléphone et heures d'ouverture:

Secrétariat : +352 2862 4130 (9h00-13h30)  
Service Policlinique Pédiatrique : +352 2862 5540 (8h00 - 20h00)

### Localisation :

Entrée par la Clinique Bohler (5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg)

**MON PLÂTRE ET MOI  
MEIN GIPS UND ICH  
I GOT A CAST**



**PLÂTRE  
GIPS  
CAST**

## TON PLÂTRE

Le but d'un plâtre est de stabiliser et de mettre au repos un membre blessé ou fracturé. Il permet donc une guérison correcte d'un os cassé.

Lorsque tu as un plâtre, il est important que tu respectes quelques règles et que tu suives nos conseils.

### Règles et conseils

- Pendant les 3-4 premiers jours, surélève ton membre concerné, afin d'éviter un gonflement et des douleurs
- Mobilise les membres non concernés, afin d'éviter une perte musculaire et des malpositions
- Ne mouille pas ton plâtre. Si tu prends une douche, emballe-le dans un sac plastique
- N'introduis aucun objet dans ton plâtre, tu risques de te blesser
- Ne t'appuie pas sur ton membre plâtré (sauf si accord du chirurgien)
- Ne fais pas de sport

### Complications

Lorsque tu présentes un des signes suivants, il faut aller aux urgences ou consulter un médecin:

- Coloration bleue ou blanche du membre, refroidissement des orteils ou des doigts
- Aggravation des douleurs malgré le repos et les antalgiques
- Gonflement important des extrémités malgré le membre surélevé
- Perte de sensibilité, fourmillements et immobilité des orteils ou des doigts malgré mobilisation et surélévation
- Plâtre abîmé ou mouillé
- Ton plâtre devient trop large

## YOUR CAST

The purpose of a cast is to stabilise and rest the injured limb. It allows the correct healing of a broken bone.

When you have a cast, it's important to respect the following rules and advice.

### Rules and advice

- The first 3-4 days, put the injured limb in an elevated position. This avoids swelling and reduces the pain
- Move the other limbs as usual to avoid muscle loss and false positions
- Don't wet your cast. If you want to take a shower, wrap the cast in a plastic bag
- Don't insert any foreign objects into the cast, it may cause severe lesions
- Don't walk or put your weight on your cast without permission of the surgeon
- No sports

### Complications

In case you notice one of the following symptoms, the emergency room or a doctor should be consulted:

- Blue or white discoloration of the limb, coldness of toes or fingers
- An increase of the pain in spite of rest and painkillers
- Intense swelling of the limb despite elevation
- Numbness, tingling or stiffness of toes or fingers despite movement
- Damaged or wet cast
- Your cast becomes too wide

## DEIN GIPS

Ein Gipsverband dient der Heilung, Stabilisierung und Ruhigstellung eines Knochenbruchs oder Traumas. Dies gewährleistet das richtige Zusammenwachsen der Knochen.

Wenn du einen Gipsverband trägst, ist es wichtig, dass du folgende Regeln und Ratschläge beachtest.

### Wichtige Regeln

- Die 3-4 ersten Tage die betroffene Extremität hochlagern um die Schwellungen und Schmerzen zu vermeiden
- Nicht eingegipste Gelenke regelmäßig bewegen um den Abbau der Muskulatur zu verringern und eine Schonhaltung zu vermeiden
- Gipsverband trocken halten. Nur mit einer wasserdichten Plastiktüte duschen
- Bei Juckreiz keine Gegenstände in den Gipsverband stecken, da Gefahr von Hautverletzungen besteht.
- Eingegipste Extremität nicht belasten ohne Erlaubnis von deinem Chirurgen
- Kein Sport

### Komplikationen

Bei folgenden Zeichen soll umgehend die Notaufnahme oder ein Chirurg aufgesucht werden:

- Blaue oder weiße Verfärbung, kalte Zehen oder Finger
- Zunehmende Schmerzen trotz Ruhigstellung und Schmerzmedikamente
- Starkes Anschwellen von Zehen und Fingern trotz Hochlagerung
- Gefühlslosigkeit, Taubheitsgefühl, Kribbeln und Unbeweglichkeit von Zehen oder Fingern trotz Bewegung und Hochlagerung
- Nasser oder zerbrochener Gipsverband
- Dein Gips wird zu weit