

Fractures osseuses

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

Signs of a fracture

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

Une fracture est un os cassé. La cassure d'un os est souvent due à une chute, une blessure ou un accident. Il est possible que vous ayez besoin d'une radiographie si vous vous êtes cassé un os. Une fois que votre ou vos os sont remis en place, il est possible qu'on vous pose un plâtre ou une attelle pour maintenir le ou les os immobiles. Si vous avez une mauvaise cassure ou des blessures, il est possible que vous deviez être opéré et rester à l'hôpital. La plupart des os se ressoudent en 6 ou 8 semaines.

Signes de fracture

Il est possible que la zone qui entoure l'os cassé :

- Soit douloureuse
- Soit faible
- Soit engourdie ou picote
- Soit gonflée ou contusionnée
- Saigne si la peau est coupée
- Ait l'air tordue si les os sont déplacés
- Soit difficile à bouger

Vos soins

- Gardez la zone blessée au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible pour réduire le gonflement. Utilisez des coussins pour surélever votre bras ou votre pied au-dessus du niveau de votre cœur.
- Utilisez de la glace pendant 1 ou 2 jours pour réduire la douleur et le gonflement. Placez le sac de glace sur le plâtre ou l'attelle au-dessus de la blessure pendant 15 à 20 minutes toutes les heures.
- Prenez vos médicaments conformément à la prescription.

If you have a cast

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

Si vous avez un plâtre

- Examinez la peau autour du plâtre chaque jour. Appelez votre médecin si certains endroits sont rouges ou douloureux.
- Mettez de la lotion sur les zones desséchées.
- N'utilisez pas de lotion ni de poudre si la peau qui se trouve sous le plâtre présente des ampoules ou des sutures.
- Utilisez un sèche-cheveux quotidiennement, réglé sur froid. Cela permet à votre plâtre de rester sec et confortable et contribue à soulager les démangeaisons.
- Appelez votre médecin si votre plâtre semble trop grand. Le plâtre peut glisser d'un côté à l'autre et provoquer des irritations cutanées.
- Faites bouger vos doigts et vos orteils. Cela améliore la circulation sanguine et contribue à la guérison.
- Utilisez une lime à ongles pour limer les bords rugueux du plâtre.
- **Ne grattez pas** la peau située sous le plâtre avec des objets pointus ou acérés.
- **Ne mettez pas** de pression sur une partie quelconque de votre plâtre ou attelle, car ils pourraient se casser.
- Gardez votre plâtre ou attelle propre et au sec en le couvrant avec un sac en plastique lorsque vous vous baignez.
- Séchez votre plâtre à l'aide d'un sèche-cheveux s'il est mouillé.
- Appelez votre médecin ou votre clinique pour prendre rendez-vous afin de retirer le plâtre une fois que l'os est guéri.

Call your doctor right away if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Appelez immédiatement votre médecin si :

- Vous éprouvez des difficultés à respirer, avez des douleurs de poitrine ou vous sentez confus.
- Vous avez une douleur qui persiste.
- La peau ou les ongles du membre blessé sont bleus, gris, froids ou engourdis.
- Votre plâtre est endommagé ou cassé.
- De nouvelles taches apparaissent sur le plâtre ou si une mauvaise odeur provient du plâtre.
- Votre membre a gonflé et votre plâtre semble trop serré.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.