

Exercices d'autoéducation après chirurgie de De Quervain

Soins post-opératoires immédiats :

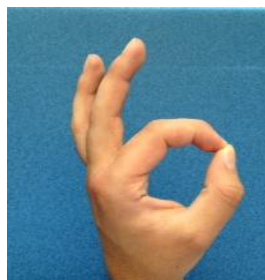
- Pansements selon les consignes chirurgicales.
- Mise en place d'une orthèse à conserver une semaine jour et nuit



Rééducation à partir du 8^{ème} jour post-opératoire :

- Ablation de l'orthèse. Elle peut être conservée la nuit ou lors de déplacements pendant 2 à 3 jours supplémentaires.
- Exercices à faire 4 fois par jour :

- Opposition du pouce



- Rotation du pouce dans les 2 sens



- Flexion/extension du pouce



- **Massage de la cicatrice** important après l'ablation des points de suture.