

EXERCICES D'AUTO-REEDUCATION APRES FRACTURE D'UN METACARPIEN

Vous avez une fracture d'un doigt voici les conseils à suivre et les exercices à faire pour assurer une bonne récupération :

Cette auto- rééducation doit débuter le plus rapidement possible **en douceur et sans douleur** .

Pour lutter contre l'œdème, la main doit rester surélevée en écharpe le jour ou sur un coussin la nuit et vous pouvez mettre de la glace sur la main (peau protégée par un linge propre) pendant 15 à 20 minutes (2 à 3 fois par jour).

Vous devrez porter l'orthèse confectionnée dans le service 24h/24h (coque métacarpienne et syndactylie)

La syndactylie solidarise 2 doigts évitant la déviation possible du doigt fracturé.

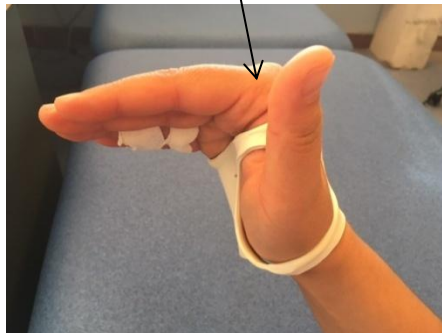
L'attelle peut être nettoyée à l'eau froide, et sécher avec une serviette.

CHAQUE EXERCICE DOIT ETRE REPETE 10 FOIS :

Faire ces séries au moins 5 fois par jour, tous les jours. Ces exercices sont pratiqués sans aucun matériel.

Vous devez mobiliser votre doigt dans la coque (et avec la syndactylie) et vos autres doigts régulièrement sans résistance.

- En fermeture et ouverture de la main (insister sur la flexion des MP)



- l'enroulement complet des doigts et le contact pulpe / paume doit être obtenu dès la 1^{ère} semaine post op.
- En opposition du pouce avec chaque doigt (le pouce vient toucher la pulpe de chaque doigt)



ATTENDRE LA FIN DU 2^{IEME} MOIS AVANT DE PORTER DU POIDS, DE PRATIQUER DES ACTIVITES REPETEES OU DE REPRENDRE LE SPORT.