



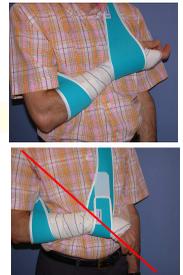
GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

Consignes pendant le port de l'orthèse

Vous portez une orthèse prescrite par un médecin, pour qu'elle agisse efficacement :

➤ **suivez les conseils du prescripteur et de l'orthésiste**

- Pour éviter que votre main ne gonfle (maintien de votre membre en écharpe lors des déplacements, surélévation sur des coussins au repos),
- Ne serrez pas trop vos velcros pour ne pas comprimer votre main,
- Effectuez les exercices qui vous ont été conseillés,
- Gardez dans la mesure du possible votre main propre et sèche,
- Evitez d'exposer votre main aux variations de chaleur et à l'humidité (transpiration ou macération de la peau),
- Respectez la durée prescrite du port de l'orthèse,
- Ne mettez pas vos cicatrices au soleil.



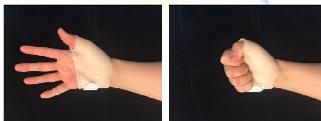
Votre orthèse immobilise votre lésion osseuse (fracture), ligamentaire (entorse) et/ou tendineuse (plaie tendineuse). Tout ce qui n'est pas immobilisé par l'orthèse doit bouger plusieurs fois par jour pour être souple.



**Les mouvements peuvent être réalisés
avec l'autre main
« mouvements passifs »**



**Les mouvements peuvent être réalisés
avec la main seule
« mouvements actifs »**



A répéter le plus régulièrement possible, toutes les heures si possibles.

Répéter des centaines de fois, vaut mieux que forcer...