



GEMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

Protocole de rééducation à domicile après réparation des tendons fléchisseurs

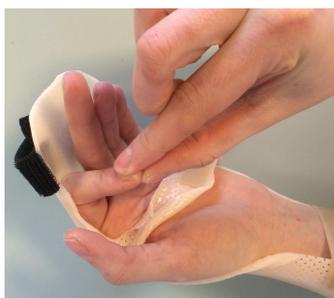
PREMIER MOIS :

La main toujours surélevée tant que l'œdème persiste. L'orthèse ne doit jamais être enlevée. Il est interdit d'utiliser votre main.

Les exercices sont à réaliser sur le doigt lésé puis sur les doigts sains, toutes les heures.



1 - Avec votre autre main, faites plier votre doigt, puis étendez-le jusqu'au fond de l'orthèse : 10 fois



2 - Avec votre autre main, amenez le doigt dans cette position, puis dans l'autre position : 10 fois

Si vous rencontrez des difficultés, parlez-en à votre chirurgien ou au kinésithérapeute référent de l'unité dans laquelle vous avez été opéré

30eme – 45eme JOUR – en plus des exercices précédents



3 - Par vous-même, plier les 4 doigts, sans forcer.

1 fois puis 4 fois à partir du 21ème jour



4 - Repositionner la sangle noire

AU DELA DU 45eme JOUR

L'orthèse est retirée le jour et remise la nuit pour 15 jours.

Vous poursuivez les exercices précédents sans l'orthèse.

Il est impératif de conserver la souplesse de vos articulations tant pour fermer que pour ouvrir votre main.

Vous commencez à vous servir de votre main pour les activités simples (toilettes, repas...) sans activités de force.

Les activités en force pourront être reprises au-delà du 3eme mois.