

À faire

- › **LAVER** votre orthèse en plastique si besoin
- › **SÉCHER** l'orthèse avec une serviette éponge ou un sèche-cheveux **en position froide**. **L'orthèse craint la chaleur.**
- › **BOUGER** les articulations libres de mon doigt.

À ne pas faire

- › **NE PAS LAISSER MON ORTHÈSE PRÈS D'UNE SOURCE DE CHALEUR** barbecue, exposition prolongée au soleil notamment sur la plage arrière de la voiture...
- › **NE PAS MODIFIER MON ORTHÈSE** en cas de gêne, de douleurs, de décollement de scratches, etc.

Contactez-nous !

Brochure rédigée par M. Rempp (Kinésithérapeute), J. Finck (Ergothérapeute)
approuvée par P. Leblanc, A. Bodin, M. Schwebel et Dr. Schultz (2020)

Hôpital de Hautepierre
Service SOS Main
Pôle Appareil Locomoteur
Niveau 2 – Suivre Lettre E
Avenue Molière
67 200 STRASBOURG

Appareillage et rééducation

(Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h)

> **03 68 76 48 14**

Urgences de la main

(24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)

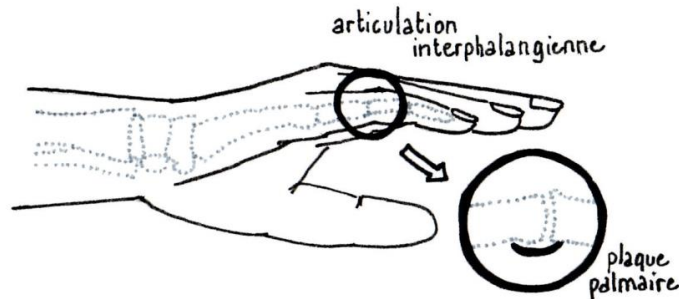
Entrée par les urgences enfants ou adultes

> **03 68 76 52 18**

ENTORSE DE LA PLAQUE PALMAIRE

- › **Consignes pour les 3 semaines après votre traumatisme**

DE QUOI S'AGIT-IL ?



Votre doigt est gonflé et douloureux suite à un traumatisme en extension forcée, il s'est « retourné » en arrière.

Le diagnostic est une

› **ENTORSE DE LA PLAQUE PALMAIRE**

La plaque palmaire correspond au « frein » de l'articulation, qui l'empêche d'aller en arrière.

Elle se trouve au niveau de l'articulation interphalangienne proximale, c'est-à-dire entre la 1^{ère} et la 2^{ème} phalange des doigts.

TRAITEMENT

Le traitement initial est constitué de 2 orthèses et dure en moyenne **3 à 6 semaines** :

- › **LE JOUR** une orthèse en tissu, appelée syndactylie permettant de bouger votre doigt blessé avec son voisin
- › **LA NUIT** une orthèse en plastique maintenant votre doigt en extension.

L'alternance entre mouvements et immobilisation permet la cicatrisation de la plaque palmaire tout en limitant l'apparition de raideurs au niveau des doigts.



CONSIGNES

À faire

- › **UTILISER** votre main dans toutes les activités de la vie quotidienne en limitant les gestes nécessitant de la force.
- › **OUVRIER ET FERMER VOS DOIGTS AUTOUR D'UN CYLINDRE** pour éviter les enraidissements. Commencer par un diamètre important et diminuer progressivement (d'un gros feutre jusqu'à un crayon à papier par exemple).
Ne pas s'entraîner autour d'une balle.
- › **SIGNALER** à notre équipe de rééducateurs de la main tout enraidissement du doigt, notamment si vous avez des difficultés à tendre les doigts.

À ne pas faire

- › **NE PAS PORTER** une charge lourde
- › **NE PAS PRATIQUER UN SPORT** collectif (handball, volleyball...), de combat (judo, karaté...), nécessitant une préhension ou à risque de chute (VTT...).