

## MISE EN PLACE DE L'ORTHESE



1

Enfilez l'orthèse comme une bague, à la base du doigt.



2

Pliez votre doigt. Placez le tissu autour de l'extrémité de votre doigt, sur l'ongle.



3

Tendez le tissu au maximum et Accrochez le scratch pour maintenir le doigt fléchi.



4



Brochure rédigée par P. Leblanc, M. Schweibel, T. Michel (Ergothérapeutes) approuvée par A. Bodin, 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

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Votre doigt n'arrive plus à plier complètement et cela vous gêne pour réaliser les activités du quotidien.

## TRAITEMENT

L'orthèse en tissu élastique a pour objectif **d'assouplir l'articulation** et de **récupérer au mieux la flexion** du doigt.

La durée du traitement est variable selon l'évolution.

N'hésitez pas à en parler avec votre chirurgien ou un membre de l'équipe de rééducation lors de votre prochain rendez-vous de contrôle.

## Je porte l'orthèse

**4** fois par jour  
pendant **30** minutes



30 min

OU

**6** fois par jour  
pendant **20** minutes



20 min

Soit au total **2 heures** par jour !

Une tension faible sur une longue durée (entre 20 et 30 minutes) est préférable à une tension forte sur une courte durée !

## CONSIGNES

### À faire

- › **UTILISER MON DOIGT** ma main dans toutes les activités de la vie quotidienne en limitant les gestes nécessitant de la force.
- › **COUPER MON ONGLE** le temps du traitement.
- › **ENROULER MON DOIGT** autour d'un cylindre de plus en plus petit : un manche, puis un gros feutre, un petit crayon, etc.



### À ne pas faire

- › **NE PAS PORTER** l'orthèse plus de 30 minutes, car cela altère ma circulation sanguine.
- › **NE PAS DORMIR** avec l'orthèse.
- › **NE PAS CONDUIRE** avec l'orthèse.
- › **NE PAS EXCLURE** le doigt dans les activités

