

Brochure rédigée par M. Goeringer (Ergothérapeute) approuvée par M. Sandu, M. Schwebel, Pr Facca (2023)



Pour en savoir plus...

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)

ReeducateursChirurgieMain@chru-strasbourg.fr

> 03 68 76 53 40

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



Rééducation après réparation du tendon fléchisseur du pouce

> **Consignes de rééducation et de port de votre orthèse (selon le protocole de mobilisation active précoce protégée)**

Ces exercices sont à effectuer en douceur, sans à-coups et sans forcer, en gardant la main lésée dans l'attelle.
Les réaliser **6x/jour** (environ toutes les 2 heures). Répéter chaque mouvement **10 à 15 fois**.

Position de départ pour les exercices : coude plié, main lésée posée sur une table ou sur la cuisse.
La main saine est placée dans la main lésée, en face de la base du pouce.

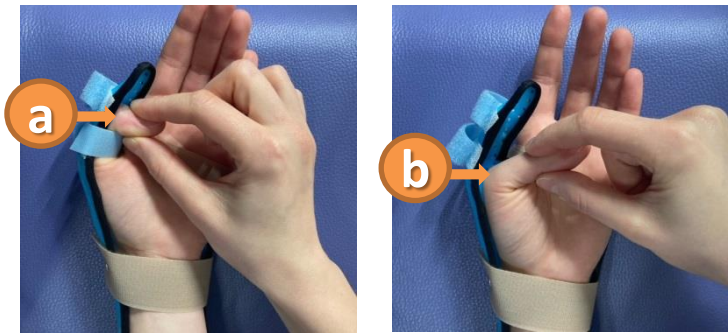
PENDANT TOUTE LA RÉÉDUCATION

Exercices d'échauffement

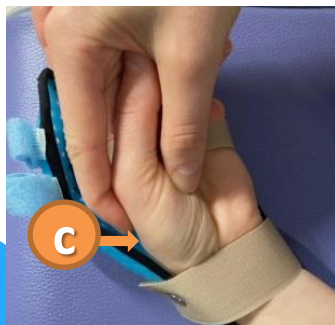
A l'aide de votre main saine, plier les deux articulations du pouce en flexion :

l'inter-phalangienne IP **a**
et la métacarpo-phalangienne MCP **b**

La main lésée ne fait aucun effort.



Puis, toujours avec la main saine, plier cette fois l'articulation trapézo-métacarpienne TM **c** pour amener le pouce vers le petit doigt.



1^{ère} ÉTAPE : à partir du [] / []

Toucher les pulpes des doigts **2**, puis **3 4 5**
Puis étendre le pouce jusqu'au contact de l'attelle.
La main lésée fait l'effort.



2^{ème} ÉTAPE : à partir du [] / []

Toucher la deuxième phalange des doigts **2 3 4 5**
Puis étendre le pouce jusqu'au contact de l'attelle.



3^{ème} ÉTAPE : à partir du [] / []

Toucher la première phalange des doigts **2 3 4 5**
Essayer de descendre jusqu'à la base du petit doigt, zone **6**
Puis étendre le pouce jusqu'au contact de l'attelle.



Ne pas se précipiter ! Les points de suture sont fragiles, il faut limiter la tension.
En cas de raideur ou d'œdème, ces exercices devront être validés par votre chirurgien.
Après l'opération, la solidité complète du tendon n'est obtenue qu'après 3 mois.