

Auto-rééducation du poignet et des doigts

Tiana RAOUL, Sylvie BESCH
Médecine Physique et de Réadaptation

Quand faire cette rééducation ?

Après toute immobilisation prolongée du poignet (fractures, suites post-chirurgicales).



Amyotrophie après immobilisation du poignet gauche

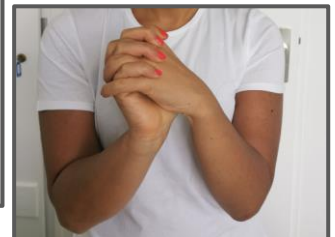
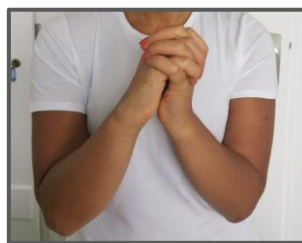
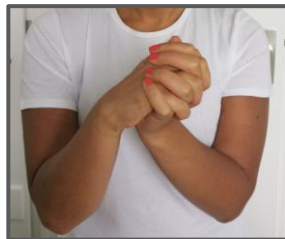
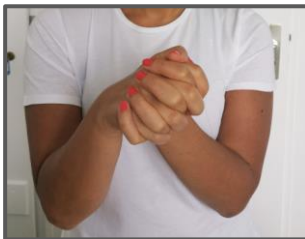
ATTENTION

!! Cette rééducation doit se faire de manière douce et progressive, sans douleur, et sans forcer !!

Fréquence

Les exercices proposés doivent être réalisés **quotidiennement, idéalement 5 fois par jour.**

Exercice 1 : Circumduction



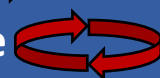
Installation : Serrer modérément les 2 mains, paume contre paume, doigts fléchis. Les coudes sont collés au corps.

Consignes : Réaliser des mouvements circulaires du poignet, dans un sens, puis dans l'autre. La main valide sert de guide à la main lésée.

5 tours dans un sens



Puis 5 tours dans l'autre



Minimum 30 sec

Cet exercice permet un gain d'amplitude articulaire, mais également un échauffement pour les exercices suivants.

Exercice 2 : Gain d'amplitude en flexion-extension du poignet

La brasse



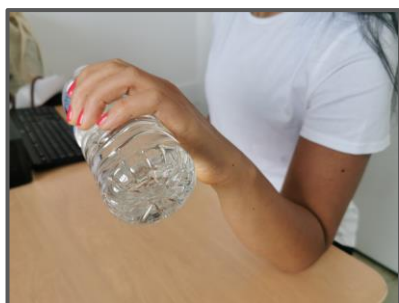
1 mouvement = bras tendus puis bras fléchis



Installation : Placer les coudes tendus vers l'avant. Placer les paumes des mains l'une contre l'autre, doigts tendus.

Consignes : Fléchir lentement les coudes, de manière à ramener les mains contre le buste. Les mains doivent être dirigées au maximum vers le bas.

La bouteille d'eau



Position de départ



Flexion



Extension

Installation : Placer le coude sur la table. Tenir une petite bouteille d'eau (+/- remplie selon les capacités fonctionnelles du poignet). La main doit être alignée avec l'avant-bras.

Consignes : Réaliser alternativement des mouvements de flexion et extension du poignet, en tenant la bouteille d'eau.

1 mouvement = une flexion puis une extension

Minimum 5 mouvements consécutifs pour chacun des 3 exercices

Exercice 3 : Gain d'amplitudes en pronosupination – les marionnettes

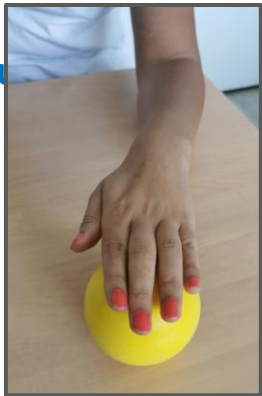


Consigne : Exécuter le mouvement des marionnettes.

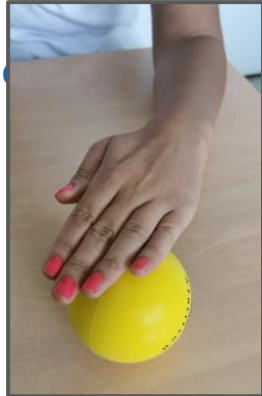
1 mouvement = pouces vers l'intérieur puis pouces vers l'extérieur

Minimum 5 mouvements consécutifs

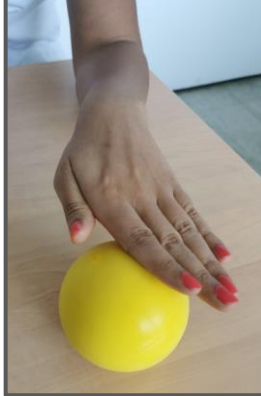
Exercice 4 : Gain d'amplitudes en inclinaisons



Position de départ



Inclinaison radiale



Inclinaison ulnaire

Installation : Placer le coude sur la table. Poser les doigts sur une balle (en mousse ou balle de tennis). La main est dans l'alignement de l'avant-bras.

Consignes : Faire glisser l'ensemble des doigts vers l'intérieur (inclinaison radiale) puis vers l'extérieur (inclinaison ulnaire) tout en gardant les doigts accolés et tendus.

1 mouvement = une inclinaison radiale puis une inclinaison ulnaire

Minimum 5 mouvements consécutifs

Exercice 5 : Renforcement musculaire de la main



N1



N2



N3

Installation : Tenir l'objet dans la main.

Consigne : Serrer au maximum l'objet, puis relâcher la main.

Niveau 1

Balle en mousse

Niveau 2

Balle molle de tennis

Niveau 3

Grip main

Durée : 1 minute

Exercice 6 : Renforcement musculaire des doigts

Avec une balle en mousse

Installation : Tenir une balle en mousse dans la main.

Consigne : Serrer la balle entre le pouce et le bout des doigts, l'un après l'autre.



Durée : 1 minute

Exercice 7 : La préhension fine

Le riz



Consignes : Plonger la main dans un bol de riz. Fermer et relâcher la main et poursuivre cet enchaînement.

Les pièces de monnaie



Consignes : Prendre une à une, des pièces de monnaie posées sur une table, avec la pince pouce-index. Garder les pièces dans le creux de la main.

L'écriture

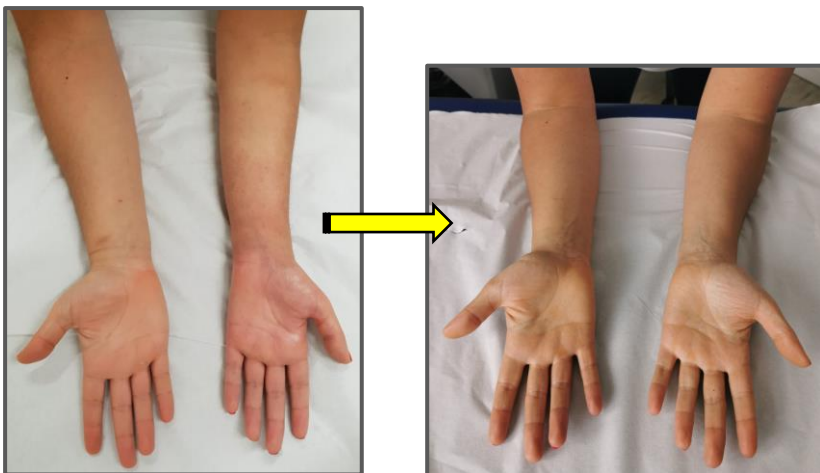


Consignes : Prendre un stylo et travailler son écriture.

Rééducation **douce** et **progressive**! Ne pas forcer les mouvements, ne pas provoquer la douleur.



PATIENCE et **PERSÉVÉRANCE** sont les maîtres mots de cette rééducation. Les progrès ne pourront être constatés que si le patient fait preuve de **RIGUEUR** et **ASSIDUITÉ**.



Gain du volume musculaire de la main et de l'avant-bras gauches après plusieurs mois