

IMES

Institut Main, Epaule et Sport

CHIRURGIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR – CHIRURGIE DU SPORT

Docteur Didier FONTÈS

Conseils d'AUTO-RÉÉDUCATION Prothèse Trapézo-Métacarpienne Ou Trapézectomie



Clinique du Sport 36 Bd Saint Marcel 75005 Paris

Tel: 01 40 79 42 06

Période post-opératoire jusqu'à J21

- Soins par IDE selon prescription médicale
- Surélévation de la main opérée
- Application de froid (glace ou patches) 3 fois/j



Une fois l'œdème post-op résorbé:

- Confection d'une orthèse sur mesure
- Conservée Jour et Nuit



- Permet une reprise progressive des activités



Après la période d'immobilisation > J21

Mouvements du poignet

Flexion



Extension



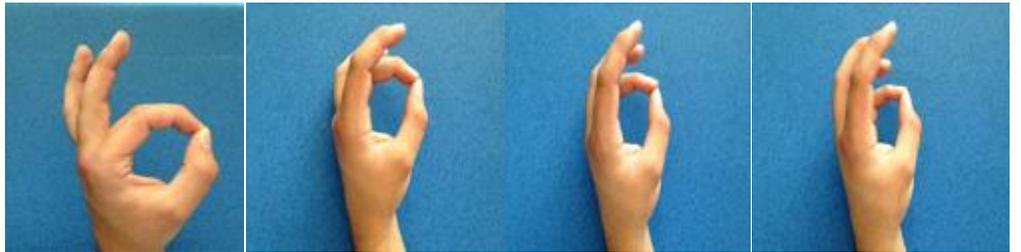
Inclinaisons



Puis s'exercer au Mouvement de lancer de fléchettes

Puis commencer la mobilisation du pouce

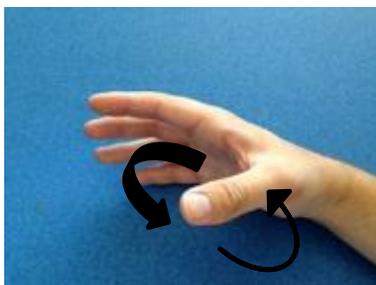
Mouvements d'opposition du pouce vers la pulpe de l'index puis des autres doigts.



Mouvements d'écartements du pouce, en l'air puis main à plat sur la table



Mouvements de rotation du pouce (dans les 2 sens)



Flexion de la colonne du pouce : essayer de venir toucher le pli palmaire avec la pulpe du pouce.

