

Dès le 5<sup>ème</sup> jour : récupération de la mobilité

- Reprise d'une **mobilisation régulière**.
- **Utilisation de votre main** dans des activités simples de la vie quotidienne.

Durant deux semaines : **éviter de taper au clavier sur des périodes prolongées**.

Durant quatre semaines : **éviter** les activités prolongées et répétitives ainsi que **les activités en force**.

**Au fil des jours, cherchez à atteindre les amplitudes maximales** et n'hésitez pas à prendre des anti-douleurs si cela est nécessaire au cours des premiers jours post-opératoires. La durée de la récupération est très variable entre les personnes.

Nous restons à disposition pour répondre à vos questions par téléphone au 026 321 32 06 ou par mail [ergo@cemf.ch](mailto:ergo@cemf.ch)

**Centre épaule main Fribourg SA**  
Service d'ergothérapie

---

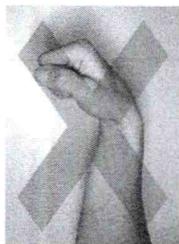
<sup>1</sup> *Canal carpien : Quelques données pour mieux le comprendre, l'évaluer et le traiter* ; Jucker Calame J. ; ProManu, 1, 2007. – *Effectiveness of Surgical and Postsurgical Interventions for Carpal Tunnel Syndrome—A Systematic Review* ; Bionka M. Huisstede, Janneke van den Brink, Manon S. Randsdorp, Sven J. Geelen, Bart W. Koes ; Archives of Physical Medicine and Rehabilitation ; Volume 99, Issue 8, August 2018, Pages 1660-1680.

## **Programme d'exercices après chirurgie du tunnel carpien <sup>1</sup>**

Durant 4-5 jours : lutte contre l'inflammation

- **Surélever** le bras opéré le plus souvent possible au-dessus du niveau du cœur.
- Privilégier **l'ouverture du coude** plutôt que de garder le coude plié.
- Elever le bras au-dessus de votre tête et effectuer un **mouvement de pompage** en ouvrant et refermant votre main.
- Si nécessaire, appliquer une **poche de froid** (placée au réfrigérateur), temps d'application de 10 à 15 minutes, pouvant être répété plusieurs fois dans la journée.

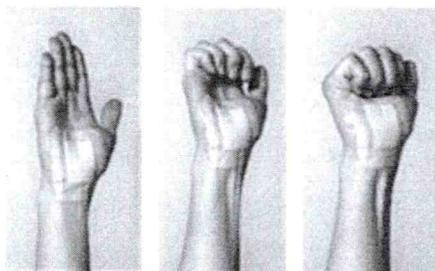
**Important :** Eviter absolument la flexion du poignet conjointe à la flexion des doigts.



Effectuez les exercices ci-dessous **5 fois par jour**.

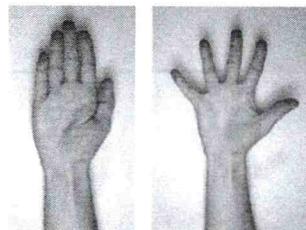
Dès le 1<sup>er</sup> jour

1. **Tendre et plier** les doigts

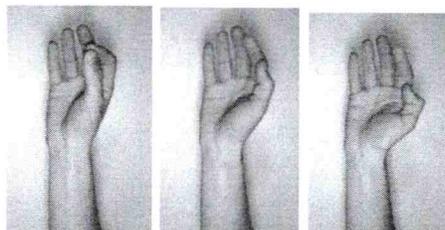


Dès le 5<sup>ème</sup> jour

2. **Serrer et écarter** les doigts



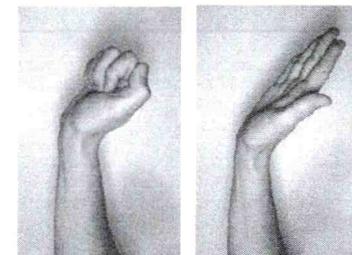
3. **Toucher successivement les pulpes de chaque doigt avec le pouce** et longer chaque doigt jusqu'à sa base, terminer à la base de l'auriculaire.



4. **Étirer le pouce** en position auto-stop et maintenir la position 5 secondes.



5. **Étendre le poignet**, doigts pliés puis doigts tendus, avec le coude plié puis avec le coude tendu.



6. **Faire coulisser le nerf médian** au niveau du poignet en alternant « coude tendu – poignet droit – doigts pliés » avec « coude plié – poignet droit – doigts tendus », comme illustré ci-dessous :

