

- Sur accord de votre médecin ou thérapeute, 3x par jour, enlevez l'attelle et **effectuez des mouvements doux du pouce.**



Dès la semaine 4

- **Ablation de l'attelle le jour.**
- Poursuite du port de l'attelle de nuit sur trois semaines.
- Mobilisation libre du pouce et intégration dans toutes les activités quotidiennes **sans force ni charge.**

Au fil des jours, cherchez à atteindre les **amplitudes maximales**. Privilégiez les postures lentes et prolongées aux mouvements rapides.

Dès la semaine 8

Début de la **rééducation de la force**, selon les exercices donnés par votre ergothérapeute ou votre médecin.

Nous restons à disposition pour répondre à vos questions par téléphone au 026 321 32 06 ou par mail ergo@kohut-orthopedie.ch

Centre épaule main Fribourg SA
Service d'ergothérapie

¹Froschauer SM, Holzbauer M, Mihalic JA, Kwasny O. J. TOUCH® Prosthesis for Thumb Carpometacarpal Joint Osteoarthritis: A Prospective Case Series. *Clin Med.* 2021 Sep 10;10(18):4090

Rééducation après la pose d'une prothèse TM¹

Informations au sujet de l'opération

La pose d'une prothèse au niveau de l'articulation trapèzo-métacarpienne (TM) a pour objectif la diminution des douleurs et le recouvrement d'une certaine fonctionnalité au quotidien. Lors de l'opération, le chirurgien insère une prothèse à la place de l'articulation. Ce geste nécessite l'application d'un protocole de rééducation afin de favoriser une récupération adéquate sans risque.

Durant 3-4 jours: lutte contre l'œdème et 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.
- Si nécessaire, appliquer une **poche de froid** (placée au réfrigérateur) sur le dos de la main. Temps d'application de 10 à 15 minutes, plusieurs fois dans la journée.

- Effectuer des **mouvements de balayage** (effleurements), du bout des doigts jusqu'à l'épaule.

Soins de plaie

- **Changer le pansement tous les 2-3 jours**, comme indiqué par votre ergothérapeute lors du premier pansement.
- Si le pansement est mouillé ou souillé, l'ergothérapeute vous indiquera comment changer le pansement.
- Sauf avis contraire, **le pansement ne doit pas être mouillé** jusqu'à l'ablation des fils. Lors de la douche, protéger la main dans un sac plastique.
- Les **fils sont enlevés 14 jours** après l'opération.

Les 3 premières semaines

- **Port de l'attelle 24h/24** : l'idée de l'attelle est de maintenir une ouverture de commissure et d'éviter les mouvements extrêmes du pouce qui pourraient entraîner une luxation. Au

minimum 1x par jour, enlevez l'attelle en ne bougeant pas le doigt opéré et demandez que quelqu'un la nettoie à l'eau froide. Il est très important de bien **sécher l'attelle**, par exemple en la tamponnant avec un linge, avant de la remettre en place.

- Mobilisation libre du **poignet et des doigts non opérés sans charge**.
- Tendre** les doigts.



- Fléchir** les doigts en toit.



- Fléchir** les doigts en manche.



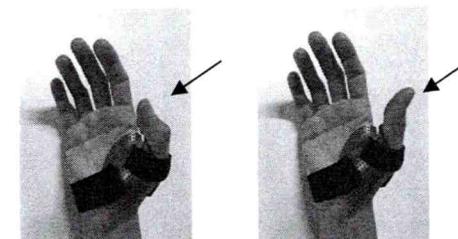
- Fléchir** les doigts en poing.



- Fléchir** les doigts en griffe.



- Fléchir et tendre l'IP** du pouce dans les limites de l'attelle.



- Utilisez** la main, y compris la pince, dans des gestes quotidiens **sans charge**.