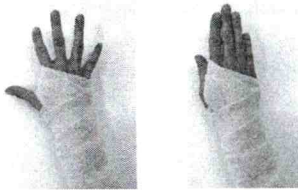
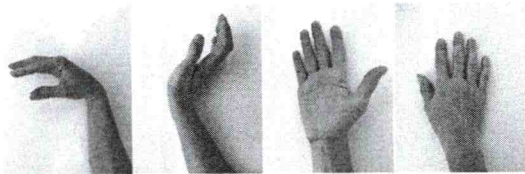


- Ecarter et serrer les doigts.



Dès la fin du port du plâtre ou de l'attelle

- Remobilisation **douce et sans charge du poignet** dans toutes les amplitudes.



- **Au fil des jours**, cherchez à atteindre les **amplitudes maximales**. Privilégiez les postures lentes et prolongées aux mouvements rapides.
- **Utilisez** la main dans des gestes quotidiens **sans charge**.
- Débuter la rééducation de la force uniquement après accord de 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

¹ D Thomas, D Zanin. Hand rehabilitation after distal radius fracture. *Hand surgery and rehabilitation* (2016). Elsevier.

Rééducation après une fracture du poignet¹

Informations au sujet de l'atteinte

Les fractures de l'extrémité distale du radius, accompagnées ou non d'une fracture de l'ulna, sont traitées soit de manière conservative par le port d'un plâtre ou de manière chirurgicale par la mise en place d'une plaque qui stabilise la fracture.

Dans les deux cas, une période d'immobilisation est indiquée. La durée peut varier selon les situations.

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.

- Effectuer un **mouvement de pompage** avec tout le bras : tendre le bras au-dessus de la tête avec la main ouverte puis plier le bras tout en fermant le poing.

- Lors de vos déplacements, vous pouvez utiliser l'écharpe afin de maintenir votre bras surélevé. A la maison, privilégier cependant le repos du bras sur un coussin, ce qui permet une mobilisation libre du coude.

Soins de plaie en cas d'opération :

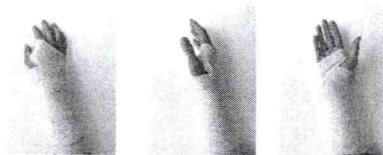
- Sauf avis contraire, **le pansement ne doit pas être mouillé** jusqu'à l'ablation des fils. Lors de la douche, protéger la main dans un sac plastique.

- Les **fils sont enlevés 14 jours** après l'opération.

Exercices à effectuer de manière régulière durant la phase d'immobilisation :

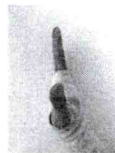
- **Port du plâtre ou de l'attelle 24h/24**, sauf avis contraire du médecin ou de l'ergothérapeute. Protéger la main dans un sac plastique lors de la douche.

- Mobilisation libre de l'épaule et du coude, y compris en rotation, comme sur les images ci-dessous :



- Mobilisation libre des doigts, 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 le pouce.

