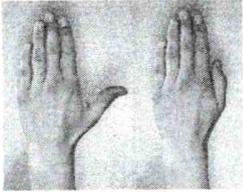
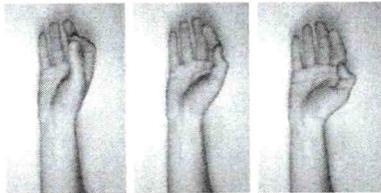


- **Ecarter et serrer le pouce**



- **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.



- **Dès la 8^{ème} semaine**, introduire des exercices de **force légère**. Il est à noter que la force évoluera entre 6 mois et une année post-opératoire.

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

Kohut-Orthopédie
Service d'ergothérapie

¹ Terrono, A. (2011). The Rheumatoid Thumb. In T. Skirven, *Rehabilitation of the Hand and Upper Extremity* (pp. 1344-1355). Philadelphia: Elsevier Mosby.

Rééducation après une trapèzectomie¹

Informations au sujet de l'opération

L'intervention consiste à retirer l'os appelé trapèze. Il se situe à la base du pouce et est le siège fréquent d'arthrose. Une partie du tendon fléchisseur du carpe est utilisée pour combler l'espace laissé libre et éviter le raccourcissement du pouce. Deux petites incisions sont donc réalisées sur la face antérieure de l'avant-bras et du poignet. Une attelle plâtrée ou une attelle sur mesure vous sera remise dès la sortie du bloc opératoire pour une durée de 3 semaines. Sauf indication contraire, elle est à porter 24h/24.

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.

- Elever le bras au-dessus de votre tête et effectuer un **mouvement de pompage** en mobilisant les doigts longs de manière douce.

- 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

-Les indications pour changer les pansements vous seront données par le médecin lors de la visite post-opératoire.

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

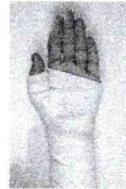
Dès le 1^{er} jour

Mobilisation du coude, des doigts non-opérés et de l'extrémité du pouce de manière douce mais **sans limitation**.

Dès le 5^{ème} jour

Effectuez les exercices environ **5 fois par jour**.

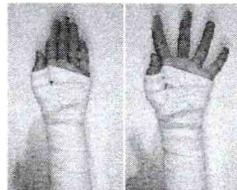
- Tendre** les doigts



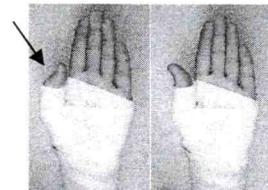
- Fléchir** les doigts en manche/poing/griffe



- Serrer et écarter** les doigts



- Plier et tendre** l'extrémité du pouce



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

Dès l'ablation de l'attelle

- Mobiliser le tissu cicatriciel **en effectuant des cercles autour et sur la cicatrice**. Ne pas effectuer de frottement sur la peau.

- **Après mobilisation, hydrater** toute la zone.

A l'ablation de l'attelle, soit 3 semaines après l'opération

- Reprendre de **manière progressive** les **activités quotidiennes** en évitant, dans un premier temps, les activités en force.

- Tendre et plier** toute la colonne du pouce

