Auto-mobilisation du poignet

INFORMATION AUX PATIENTS

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Ce feuillet est le fruit d'une collaboration entre le service de physiothérapie et d'orthopédie du Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR).

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

- Les 2 premières semaines l'attelle « futura » se porte uniquement la nuit et pour les sorties extérieures. Vous pouvez l'enlever la journée quand vous êtes chez vous. Cela permet une meilleure récupération de la mobilité et évite des raideurs articulaires.

- Une écharpe type Mitella peut être portée en cas de douleurs ou d'œdème important, mais doit être utilisée le moins possible.

- Il est nécessaire de respecter des phases de repos durant les 2 premières semaines pour limiter l'œdème en surélevant votre poignet à l'aide d'un coussin le plus souvent possible.

- Les 6 premières semaines, ne portez pas plus que l'équivalent en poids d'un verre de 2 dl. Vous pouvez utiliser votre poignet pour les activités légères du quotidien (se coiffer, manger, …). Mais évitez les appuis sur votre main les 3 premiers mois (appui pour se lever d'une chaise, appuis faciaux, pompes contre un mur, …).

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros se trouvent au verso de ce feuillet.

Bon entrainement !

POIGNET

1. Flexion / Extension du poignet

Objectif : auto-mobilisation actif-assistée et active en flexion et extension.

Réalisation

Assis, avant-bras sur la table, avec la main valide, effectuer des mouvements de votre poignet opéré en le glissant sur la table.

Assis, poignet en bord de table, effectuer un mouvement de votre poignet vers le haut puis vers le bas.

3x 10 mouvements lents par jour.

2. Exercice des marionnettes

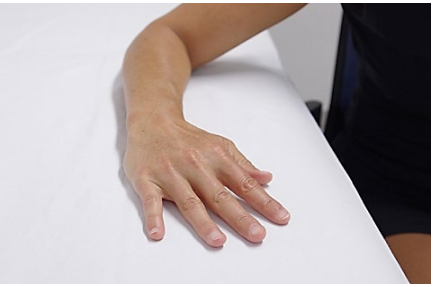
Objectif : auto-mobilisation active en pro/supination de l'avant-bras.

Réalisation

Assis, avant-bras sur la table, faire « les marionnettes » : amener les paumes contre la table puis le dos de la main contre la table.
Maintenir les 2 postures 10 à 20 secondes 5x.
Effectuez cet exercice 3x par jour.

3. Inclinaisons du poignet

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en inclinaison du poignet.



Réalisation

Assis, avant-bras sur la table, paume contre la table, effectuer un mouvement d'essuie–glace (droite/gauche) avec le poignet.

3x10 mouvements lents par jour.

DOIGTS ET MAIN

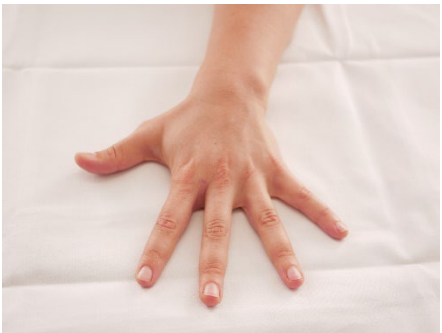
1. Pompage de la main

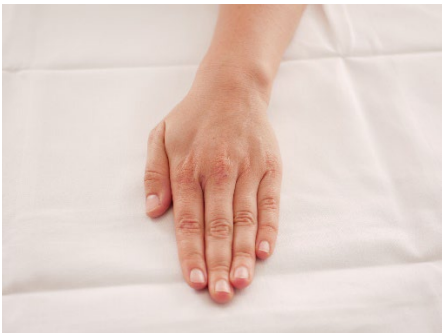
Objectif : exercice circulatoire et lutte contre les rétractions tendineuses des doigts (possibilité de faire l'exercice en position couchée avec élévation du bras).

Réalisation

Ouvrir et fermer complétement tous les doigts y compris le pouce. Si besoin s'aider de la main valide. 10 répétitions 3x par jour.

2. Ouverture des doigts et du pouce





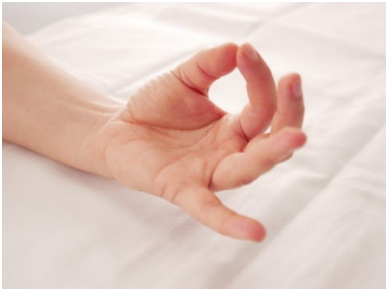
Réalisation

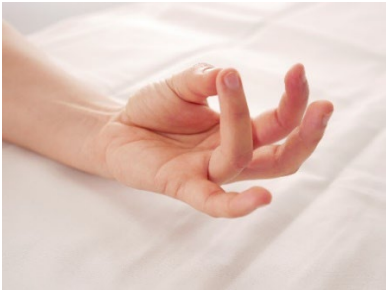
Assis, avant-bras sur la table avec paume de la main contre la table, écarter les doigts le plus possible les uns des autres (pouce y compris) puis les resserrer.

10 répétitions 3x par jour.

3. Mobilisation du pouce

Objectif : augmenter la mobilité articulaire du pouce.

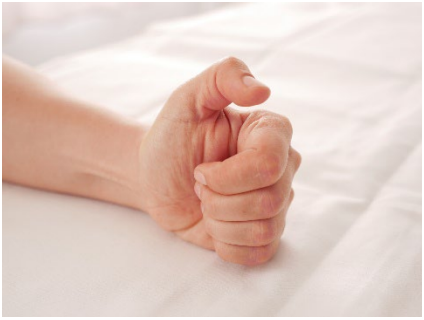


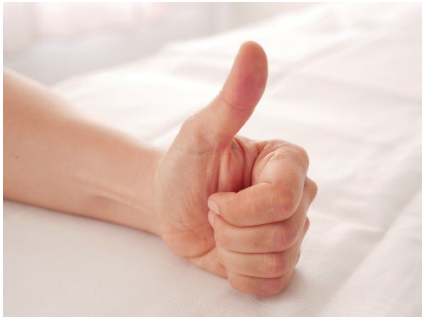


Réalisation

Amener le pouce en face de la pulpe de chaque doigt, un par un.
10 répétitions 3x par jour.

Objectif : augmenter la mobilité articulaire inter phalangienne du pouce.





Réalisation

Plier et tendre la phalange du pouce.

10 répétitions 3x par jour.

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf. 673 111 – 1.63 - 03/2023