

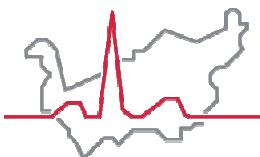
Lésion de tendons fléchisseurs des doigts

INFORMATION AUX PATIENTS



Vous vous êtes sectionné un ou plusieurs tendons qui permettent de plier les doigts ? Après l'opération, vous devez bouger les doigts d'une manière particulière pour favoriser la guérison tout en évitant de mettre en danger la suture.

Ce feuillet présente les exercices de mobilisation à faire toutes les heures en cas de lésion de tendons fléchisseurs des doigts.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PRÉCAUTIONS

- Ne pas plier les doigts activement pendant 4 semaines (les tendons peuvent se rompre).
- Ne jamais enlever l'attelle seul(e) pendant 4 semaines.
- Ne pas utiliser la main opérée (prendre ou tenir quelque chose) pendant 6 semaines.

MOBILISATION

A réaliser toujours avec l'accord de votre thérapeute ou médecin

Semaines 1 à 5

- Bouger **tous les jours** sans restriction l'épaule et le coude.
- Maintenir le bras en hauteur le plus souvent possible et la nuit (plus haut que le cœur).
- Dans l'attelle : **avec la main saine**, effectuer les exercices suivants **toutes les heures, 10 répétitions** :



- A. Avec la main saine, plier au maximum la première articulation du doigt, en gardant les articulations du milieu et la dernière tendues. Puis laisser le doigt s'étendre tout seul jusqu'au toit de l'attelle.



- B. Avec la main saine, plier au maximum l'articulation du milieu du doigt en appuyant contre l'attelle et en gardant la première articulation et la dernière tendue. Puis laisser le doigt s'étendre tout seul jusqu'au toit de l'attelle.



- C. Depuis la position B, plier au maximum la dernière articulation du doigt. Puis laisser le doigt s'étendre tout seul jusqu'au toit de l'attelle.



- D. Enrouler tout le doigt, c'est-à-dire, plier au maximum les trois articulations. Puis laisser le doigt s'étendre tout seul jusqu'au toit de l'attelle.

Répéter les exercices pour chaque doigt et le pouce.

Une fois les exercices terminés, laisser s'étendre tous les doigts jusqu'au toit de l'attelle avant de fixer l'attache.

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

Secteur médicothérapeutique

Service d'ergothérapie

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana | T 027 603 81 20

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 46

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93

© 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.