

# Traumatisme du membre supérieur

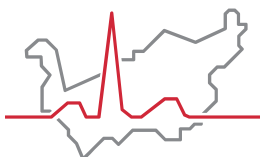
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



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

## Rééducation après un traumatisme du membre supérieur

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre accident, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## INTRODUCTION

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny et le Service d'orthopédie et traumatologie du CHVR.

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

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

Vous retrouverez également divers feuillets didactiques et vidéos interactives en lien avec votre problématique à l'adresse suivante : <http://hvs.link/mttdoc>

Bon entraînement !

## EXERCICE PENDULAIRE

Cet exercice permet l'habillage, la toilette et l'antalgie.

Objectif : auto-mobilisation passive en flexion et rotation

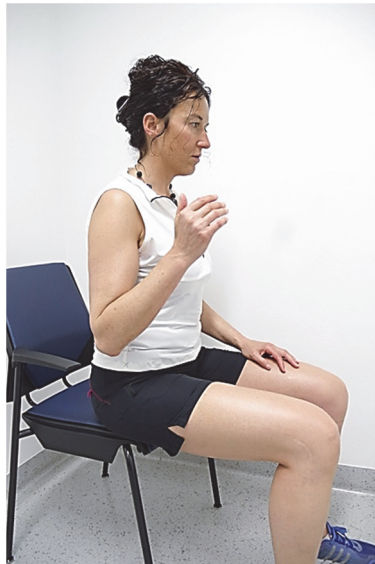


### Réalisation

- Debout, jambes en fente, bien se pencher en avant
- Et transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre pour faire bouger le bras qui reste relâché
- 3 x 20 oscillations lentes et relâchées

## MOBILISATION ACTIVE DU COUDE

**Objectif :** maintien des amplitudes articulaires du coude



### Réalisation

Flexion/Extension :

- Fléchir et tendre le coude activement sans résistance

Pronation/Supination :

- Tourner l'avant-bras (mouvement de marionnette) en gardant le coude fléchi avec ou sans coussin d'abduction selon les conseils de votre thérapeute
- 3 x 20 mouvements lents

## POMPAGE DE LA MAIN

**Objectif :** exercice circulatoire



### Réalisation

- Ouvrir et serrer la main avec ou sans coussin d'abduction selon les conseils de votre thérapeute
- 50 répétitions



# Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

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

#### Hôpital de Sion

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

#### Hôpital de Martigny

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

#### Clinique Saint-Amé

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

#### Hôpital de Malévoz

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