RÉÉDUCATION APRÈS FRACTURE DU POIGNET

Fracture du radius distal, Pouteau-Colles

Retrouver la mobilité et la force de la main après plâtre ou opération.

APRÈS UNE OPÉRATION OU UNE FRACTURE

BOUGER LES DOIGTS DÈS LE PLÂTRE AIDE À LIMITER LA RAIDEUR.

BON À SAVOIR

La fracture du poignet est fréquente après une chute sur la main. Qu'elle soit plâtrée ou opérée, la rééducation vise à retrouver la mobilité du poignet, de l'avant-bras et des doigts, puis la force de préhension. Bouger les doigts, le coude et l'épaule pendant l'immobilisation limite la raideur. La récupération se fait sur plusieurs mois.

Ce qui aide

- Bougez les doigts, le coude et l'épaule plusieurs fois par jour pendant le plâtre.
- Gardez la main surélevée les premiers jours.
- Utilisez la main dans les gestes légers dès que le médecin l'autorise.

Ce qui freine

- Laisser la main immobile dans une écharpe toute la journée.
- Porter des charges lourdes trop tôt.
- Forcer brutalement sur le poignet raide.

LE PETIT PLUS Les gestes du quotidien (s'habiller, cuisiner, écrire) sont de bons exercices dès qu'ils sont autorisés.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Poings et doigts tendus

Fermez complètement le poing puis tendez bien les doigts.

10 fois, toutes les heures

Dès le plâtre

2 Pronation-supination

Coude au corps plié à 90° : tournez la paume vers le haut puis vers le bas.

2 séries de 15

Après le retrait du plâtre ou selon l'avis du chirurgien

3 Serrer une serviette

Roulez une serviette et serrez-la, puis relâchez.

3 séries de 10

Quand le médecin autorise la force

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- les doigts deviennent gonflés, froids, bleutés ou engourdis ;
- la douleur augmente fortement sous le plâtre ;
- la main devient brillante, très sensible au toucher, avec des changements de couleur ;
- vous ne pouvez plus relever le pouce, ou des fourmillements persistent dans le pouce, l'index et le majeur.

Doigts froids, très pâles ou bleus avec une douleur intense sous le plâtre : consultez en urgence.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.