



EXERCICES D'AUTOREEDUCATION : **A faire 5 minutes toutes les heures** après pose d'une **PROTHESE TRAPEZO- METACARPIENNE**.
Après ablation de la résine, l'orthèse c barre sera portée pendant 2 semaines la nuit et de temps en temps dans la journée.
Une Video est disponible sur YOU TUBE intitulée : auto reeducation apres Prothese trapezo metacarpienne chu Lapeyronie

Mouvements du poignet

Flexion



Extension



Inclinaisons



Puis s'exercer au Mouvement de lancer de fléchettes

Puis commencer la mobilisation du pouce

Mouvements d'opposition du pouce vers la pulpe de l'index puis des autres doigts.



Mouvements d'écartements du pouce, en l'air puis main à plat sur la table



Mouvements de rotation du pouce (dans les 2 sens)



Flexion de la colonne du pouce : essayer de venir toucher le pli palmaire avec la pulpe du pouce.

