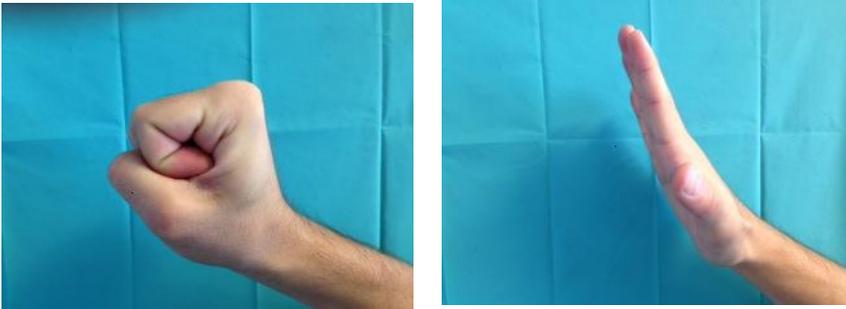


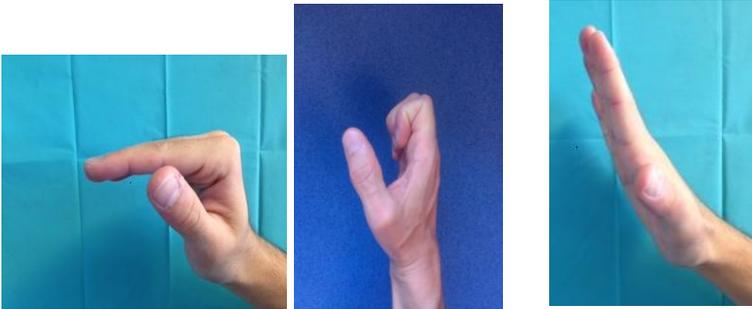
EXERCICES D'AUTO-REEDUCATION APRES CHIRURGIE D'UN DOIGT A RESSAUT

Ces exercices sont visibles sur internet sur YouTube : Auto rééducation après doigt à ressaut opéré
EXERCICE N°1 :



Enrouler les doigts jusqu'à fermeture complète du poing, puis rouvrir les doigts complètement.

EXERCICE N°2 :



Faire le bec de canard avec les doigts, puis les enrouler jusqu'à fermer le poing, puis ouverture de la main en 2 temps jusqu'à l'extension complète des doigts.

EXERCICE N° 3 ET N° 4: Travail dissocié de la flexion du doigt opéré



N°3 flexion de la première phalange :
Pour cela tenir les doigts adjacents en extension avec la main non opérée et plier le doigt opéré au maximum, puis étendre le doigt.



N°4 : flexion de la dernière phalange :
Pour cela bien maintenir en extension, avec la main non opérée, les 2 premières phalanges et plier le bout du doigt.

CHAQUE EXERCICE DOIT ETRE REPETE 10 FOIS :

Faire ces séries au moins 5 fois par jour, tous les jours. Ces exercices sont pratiqués sans aucun matériel. Si votre main est gonflée, vous pouvez appliquer une poche de glaçons (peau protégée par un linge propre). L'application durera entre 15 et 20 minutes maximum et peut être renouvelée plusieurs fois par jour



Exercice n°5 : Posture en extension 1 à 2 mn
La main à plat sur la table bien aplatir les doigts et essayer de décoller le talon de la main

Après ablation des points le massage de la cicatrice peut débuter.