

**EXERCICES D'AUTO-REEDUCATION APRES CHIRURGIE D'UN  
DUPUYTREN**

Ces exercices sont visibles sur YOUTUBE : autorééducation après Dupuytren opéré

CHU Lapeyronie  
EXERCICE N°1 :



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

EXERCICE N°2 :



Ecartement, rapprochement 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.



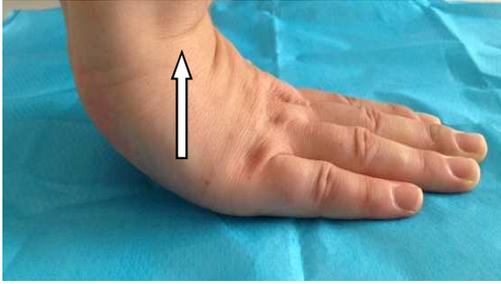
N°4 : flexion de la dernière phalange :  
Pour cela bien maintenir en extension, avec la main non opérée, les 2 premières phalanges et plier le bout du doigt.

**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



N°5 : 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°6 (à débiter lorsque la cicatrice ne saigne plus) : Posture en extension  
 La main à plat sur la table bien aplatir les doigts et essayer de décoller le talon de la main

Après l'ablation des points

-Massage de la cicatrice d'abord sans crème pour bien décoller les bords et les adhérences.

**Les exercices doivent être progressifs, ne pas entrainer de d'inflammation, de gonflement ou d'augmentation des douleurs. En dehors des séances d'auto-rééducation et pendant les 45 premiers jours post opératoires éviter les activités manuelles répétitives, et le port de charges.**

-continuer la mobilisation des doigts comme en phase 1 puis débiter la récupération douce de la force de serrage par différents exercices :

Exercice de serrage d'une bande ou d'une éponge photo n°1

Exercice de pince pouce index (puis tous les doigts) avec une pince à linge photo n° 2

Ecartement des doigts contre une élastique photo n°3

Torsion d'une serviette entre les deux mains photo n°4

Torsion du poignet avec une bouteille d'eau, ou une quille (pronation / supination) photo n°6/7/8

En cas d'œdème les bains écossais sont conseillés (trempier la main 4 min dans l'eau chaude puis 2 minutes dans l'eau froide et alterner pendant 20 minutes.

L'orthèse palmaire est à porter la nuit pendant 2 mois photo n° 5

Chaque exercice doit être répété une 10 aine de fois, faire 4 séances par jour.

**⚠ Si un hématome ou une désunion cutanée survient, vous devez revoir votre chirurgien au plus vite**

