



Princip' de rééducation :

- La rééducation i début' ent 3ièm é 5ièm zour. (8ièm-10ièm si sitire nerveuse)
- **3 fois par sémain ou sa va war lo kiné.**
- Lo kiné apprend à ou l'auto-rééducation avec out lattelle
- Respect lo z'indications chirurgicales

Sat lé interdit :

- Déb di dé rééducation activ lé interdit si lé plis de 15 zours apré la chirigie.
- **Met PAS** out ban doigts et out poignet droite en même temps
- **Plie PAS** tro for et pat ro vitement lé doigts
- **Rale PAS** dessus lé doigts

Protocole ent' 3ièm et 45ièm zour:

« Anatomie fonctionnelle et thérapie des pathologies de la main- Thérapie de la main Thérapie de la main Vol 3- Sauramps -2024 - p191-p201 »

La séance en kestion ek lo kiné :

- Priz en charge de l'œdème
- TENS (100HZ) et SVT (70-80HZ) + stimulation senzitive variée
- Lo kiné pli out doigt ek son main doucement .
- Exercice « synergie ténodèse » + Exercice actif statique global
- 15ièm zour : Exercice « Fingers blocs »

+ ou appren ek lo kiné l'auto-rééducation ek out l'attelle

Exercice de synergie ténodèse : 4 à 5 x/zour (Fé ou mêm) x20 répétitions

- Mobilize out poignet plié ziska lé droite
- Laisse out doigts lib.
- Lo kiné i pé pli out doigt kan out poignet lé droite



Exercice actif statique : 4 à 5 x/zour (Fé ou mêm) X20 répétitions

- Pli doucement out doigt ek out l'aut' main. Le poignet rest plié.
- Tien out doigt plié tou seul (3 secondes ou plis)
- Trape out doigt et remet' a li droite dan le lattelle
- L'exercice i peu faire ek tou lé doigts en même temps et i doi rest'progressiv



15ièm zour : Fingers blocs : 4 à 5 x/zour (Fé ou mêm) X20 répétitions

- Pose out l'aut' main au milié la paume
- Commence lo premièr somain ek 3 doigts, pi 2 pi 1
- Pli lé doigts ziska i touche l'autre main.

J 15 à J25

J 25 à J35

J 35 à J45



45ièm zour : I enlev' le lattelle :

- Ou gagn bouz out doigt lib',
- Lo kiné i sava fair progresser lo rééducation.

