

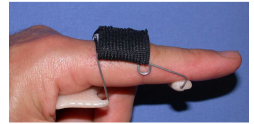


GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

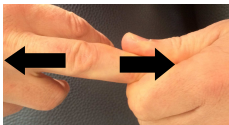
Raideur inter phalangienne proximale **Travail de l'extension**

Le jour : orthèse Capener au minimum 20 min toute les 2 heures

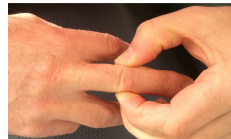
La nuit : orthèse Capener et si douleur à remplacer par support en carton placé sous le doigt pour le maintenir en extension



Auto – Rééducation pluriquotidienne :



traction, maintien 3s
et on relache



massage profond
latéral – 30s



1 - rotation par la main
opposée



2 - retour résisté
légèrement

A répéter le plus régulièrement possible, toutes les heures si possibles.

Répéter des centaines de fois, vaut mieux que forcer...