



GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

Protocole de Rééducation à domicile après fracture du radius (et ablation de la contention)

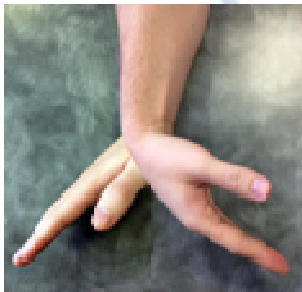
Les fractures de l'extrémité inférieure du radius ont une fausse réputation de bénignité. En fonction du type de fracture, la récupération peut être longue et difficile, et elle dépend énormément du travail et du comportement que vous adopterez à votre domicile. Après l'ablation de votre orthèse (ou plâtre), il est possible que vous présentiez des déficits de mobilité au niveau du poignet ou des doigts.

1 - Mobilisez votre poignet et vos doigts (avec l'accord de votre kiné)

Vous devez mobiliser votre poignet en flexion, extension et pronosupination sans vous aider de votre main valide, en ne forçant JAMAIS.

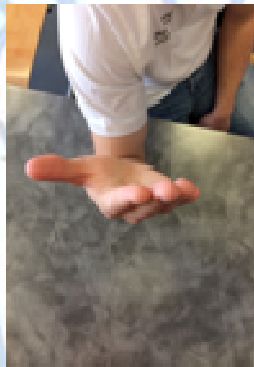
Pour chacun des mouvements, arrêtez-vous dès que vous sentez une tension, mais sans déclencher de douleur !!

Vous devez réaliser cet enchaînement d'exercices actifs 1 fois par heure, 3 fois le matin et 3 fois l'après-midi.



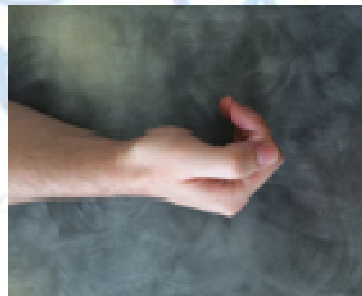
Flexion / extension

1



Pronosupination

2



Flexion des doigts

3

Si vous rencontrez des difficultés, parlez-en à votre chirurgien ou au kinésithérapeute référent de l'unité dans laquelle vous avez été opéré

2 - Recommencez à utiliser votre main PROGRESSIVEMENT

À ce stade, vous devez reprendre vos activités quotidiennes en évitant tout travail de force avant la consolidation osseuse complète (validée par votre médecin).

Pour les activités que vous réaliserez, soyez très progressifs car les douleurs apparaissent souvent le lendemain d'une sur-activité!! À chaud, tout paraît normal...

3 - En cas de douleur et / ou oedème

Glacez votre poignet avec une vessie de glace entourée d'un linge humide, main surélevée de préférence. Le glaçage doit durer 20 minutes.

Mettez votre poignet au repos, afin de ne pas entretenir les douleurs et l'oedème. Une orthèse de repos pourra vous être proposée pour la nuit.