



Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Exercices à faire après une blessure au poignet

Also available in English:
Exercises After Wrist Injury (WB85-1349)



www.nshealth.ca

Exercices à faire après une blessure au poignet

Après le retrait du plâtre ou de l'attelle, vous ressentirez probablement une certaine raideur dans les articulations et les tissus mous de votre poignet.

Il se peut que vous ayez les symptômes suivants :

- › Douleur et sensibilité (souvent la nuit);
 - › Enflure;
 - › Rigidité;
 - › Faiblesse;
 - › Changements cutanés, p. ex. desquamation de la peau, brillance, rougeur ou blanchiment;
 - › Sensations modifiées pendant une courte période.
- Ces symptômes peuvent durer plusieurs mois. Même si vous présentez ces symptômes, il est important que vous fassiez des exercices de la main et du poignet.
 - Tenez toujours compte de votre niveau de tolérance à la douleur. Afin de pouvoir reprendre vos activités quotidiennes normales, il est important que vous recommenciez à utiliser votre main en fonction de votre niveau de confort.
 - **N'essayez pas de soulever quelque chose de lourd avec le bras concerné avant d'avoir retrouvé vos forces.** Il faut souvent 4 à 6 semaines après le retrait du plâtre ou de l'attelle. Si vous avez subi une intervention chirurgicale, il faut souvent plus de temps pour guérir.

Programme d'exercices :

1. **Avant** de faire des exercices, **mettez** votre poignet et votre main dans de l'eau chaude pendant 15 minutes.

Cela permettra également de ramollir les peaux mortes pour pouvoir les enlever plus facilement. Vous pouvez aussi utiliser une lotion pour la peau.

À noter : Si vous avez subi une intervention chirurgicale, ne mettez pas votre poignet et votre main dans l'eau avant que la peau soit complètement guérie (les croûtes sont tombées et la plaie est sèche). Avant de faire des exercices, utilisez plutôt une bouillotte ou un coussin chauffant enveloppé dans une serviette.

2. **Exercices d'étirement et d'amplitude des mouvements** pour augmenter les mouvements du poignet et de la main (voir page 4).
3. **Exercices de renforcement** pour améliorer le soutien du poignet et de la main (voir page 13).
4. **Une fois les exercices terminés, mettez de la glace sur le poignet** (comme un sac de glace ou de légumes surgelés) pendant 10 à 15 minutes.

Vous pouvez également mettre de la glace pendant la journée pour soulager la douleur et l'enflure.

Enflure

- Il se peut que votre poignet et votre main soient enflés, et ce pendant plusieurs mois.
- L'enflure peut varier au cours de la journée.

Pour réduire l'enflure :

- › Lorsque vous vous reposez, faites en sorte que votre main et votre poignet se trouvent plus hauts que votre cœur.
- › Pliez souvent les doigts c'est-à-dire 10 fois toutes les heures quand vous ne dormez pas.
- › Si vous devez porter un poignet de contention, portez-le pendant la journée. Retirez-le la nuit et pendant vos exercices.
- › La nuit, rehaussez votre main et votre poignet en plaçant des oreillers sous le bras.
- › Appliquez de la glace.

Raideur

- Il est normal que votre poignet et votre main soient raides.
- Afin que les mouvements reprennent dans vos articulations, commencez à faire des mouvements avec votre poignet et votre main.
- Il se peut que ce soit inconfortable lorsque vous commencez, mais les choses s'amélioreront à mesure que vous regagnerez de la souplesse dans le poignet et la main.

Exercices d'amplitude des mouvements

Faites les exercices suivants trois (3) fois par jour.

Exercice 1

Flexion

Placez l'avant-bras sur une table, la paume vers le bas.

Placez le bras de manière à ce que

votre poignet soit sur le bord de la table. Abaissez votre poignet. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.



Exercice 2

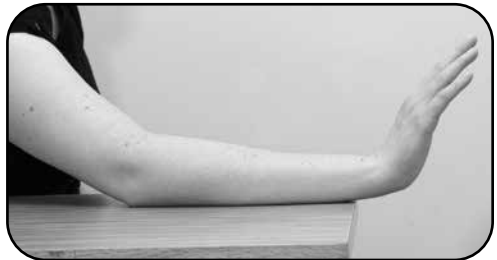
Extension

Placez l'avant-bras sur une table, la paume vers le bas.

Placez le bras de manière à ce que votre poignet soit sur le bord de la table. Relevez votre poignet.

Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.



□ Exercice 3

Déviatión radiale

Placez l'avant-bras sur une table, la paume vers le bas. Ramenez la main vers le corps.

Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.



□ Exercice 4

Déviatión ulnaire

Placez la main sur une table, la paume vers le bas. Éloignez la main de votre corps.

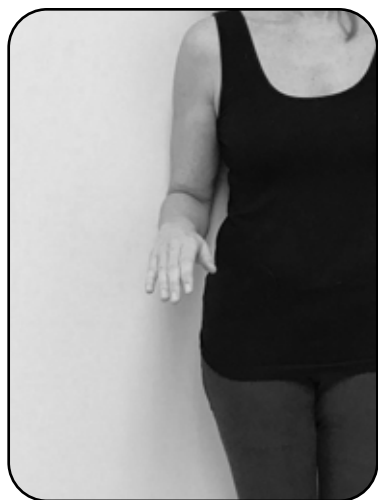
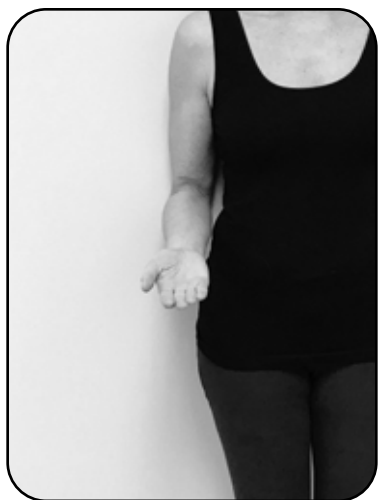
Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.



□ Exercice 5

Supination et pronation



Pliez le coude du bras concerné à 90 degrés. Maintenez le coude sur le côté. Redressez votre paume aussi loin que possible. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes. Abaissez votre paume aussi loin que possible. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.



Repliez les doigts de façon à former un poing. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercices d'étirement

Faites les exercices suivants trois (3) fois par jour.

Exercice 6

Flexion



Placez l'avant-bras sur une table, la paume vers le bas. Placez le bras de manière à ce que votre poignet soit sur le bord de la table. Utilisez l'autre main pour abaisser le poignet blessé jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercice 7



Placez une main sur la table et l'autre par-dessus. Abaissez le coude jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercice 8
Extension



Placez l'avant-bras sur une table, la paume vers le bas. Placez le bras de manière à ce que votre poignet soit sur le bord de la table. Utilisez l'autre main pour relever le poignet blessé jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes. Faites _____ répétitions.

Exercice 9

Placez votre main sur une table, la paume vers le bas. Placez votre autre main par-dessus pour la maintenir en place. Soulevez lentement le coude de la table jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré.



Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes. Faites _____ répétitions.

Exercice 10
Extension



Les paumes jointes, ramenez les mains vers le corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercice 11
Déviation radiale

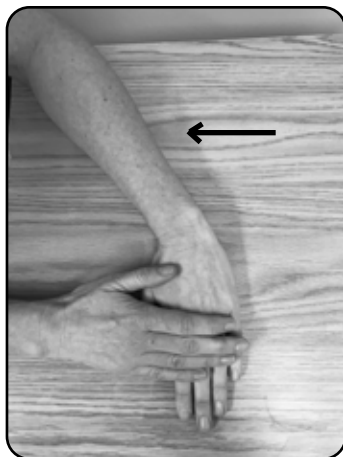


Placez votre main sur une table, la paume vers le bas. Utilisez l'autre main pour la faire bouger vers le corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercice 12
Déviatión radiale

Placez votre main sur une table, la paume vers le bas. Placez votre autre main par-dessus pour la maintenir en place. Déplacez le coude vers le corps de manière à ce que votre poignet fasse un mouvement. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.
Faites _____ répétitions.



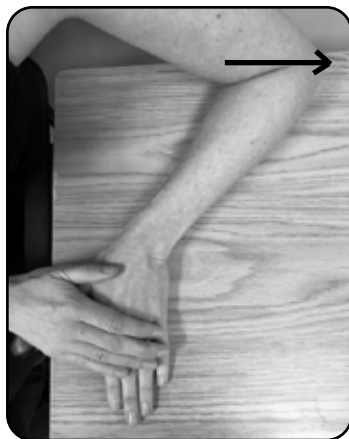
Exercice 13
Déviatión ulnaire



Placez votre avant-bras sur une table, la paume vers le bas. Utilisez l'autre main pour l'éloigner du corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.
Faites _____ répétitions.

Exercice 14
Déviatation ulnaire

Placez votre main sur une table, la paume vers le bas. Placez votre autre main par-dessus pour la maintenir en place. Éloignez le coude de votre corps de manière à ce que votre poignet fasse un mouvement. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes. Faites _____ répétitions.



Exercice 15
Supination



Pliez le coude du bras blessé à 90 degrés. Maintenez le coude sur le côté. Placez l'autre main sur le poignet puis faites remonter la main le plus loin possible jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes. Faites _____ répétitions.

□ Exercice 16

Pronation

Pliez le coude du bras blessé à 90 degrés.

Maintenez le coude sur le côté. Placez l'autre main sur le poignet puis faites descendre la main le

plus loin possible jusqu'à ce que vous ressentiez un

étirement léger à modéré. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.



□ Exercice 17



Fermez la main du poignet blessé de manière à former un poing. Serrez vos doigts à l'aide de l'autre main. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercices de renforcement

Exercice 18



Placez l'avant-bras sur une table et la main vers le bas en tenant un petit poids ou une canette. Soulevez la main en pliant le poignet. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.

Exercice 19



Placez l'avant-bras sur une table et la main vers le haut en tenant un petit poids ou une canette. Soulevez la main en pliant le poignet. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.

□ Exercice 20



Pliez le coude et maintenez-le sur le côté. Tenez l'extrémité d'un objet long (comme un maillet, un attendrisseur à viande, un marteau ou un outil) dans la main; commencez en position verticale.



Déplacez lentement l'objet à la manière d'un essuie-glace avec la paume vers le bas; maintenez le coude sur le côté. Ramenez votre main en position verticale. Faites _____ répétitions.



Déplacez lentement l'objet à la manière d'un essuie-glace avec la paume vers le haut; maintenez le coude sur le côté. Ramenez votre main en position verticale. Faites _____ répétitions.

□ Exercice 21



Serrez une balle molle en caoutchouc avec la main du poignet blessé. Restez dans cette position pendant cinq (5) secondes.

Faites _____ répétitions.

Activités utiles

Vous allez vouloir reprendre vos activités normales dès que possible. Certaines seront peut-être plus difficiles, car elles nécessiteront un bon contrôle des muscles du poignet et de la main.

Il est important que vous alliez progressivement.

Les activités suivantes peuvent vous aider à vous rétablir :

- › Faire la vaisselle.
- › Passe-temps nécessitant l'utilisation de vos mains.
- › Écrire et utiliser un ordinateur (dactylographie).
- › Tourner des poignées de porte.
- › Faire des boudins ou des petites boules avec de la pâte à modeler ou de l'argile.

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Physiothérapie

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2160 © Décembre 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.