

DOULEUR

Utilisez les médicaments anti douleurs selon les prescriptions établies lors de la consultation d'anesthésie. Si malgré tout, les douleurs persistent, vous pouvez contacter l'anesthésiste de garde au **03 88 55 21 00**.

OEDÈME

Votre main peut gonfler (œdème). Pour éviter l'œdème, gardez votre main surélevée dans l'écharpe **pendant 48h** la journée, et surélevée sur un coussin **pendant 2 semaines** la nuit.

PANSEMENT

Le pansement doit rester **propre et sec**. Il sera retiré dans 15 jours lors de la première consultation.

ACTIVITÉS DE LA VIE JOURNALIÈRE

Port de charges lourdes

Ne portez **pas de charges lourdes** (une bouteille d'1.5 L au maximum).

Soins personnels, douche

Pendant les 15 prochains jours, protégez votre pansement de l'eau avec un sac **imperméable** (sac de congélation...).

Conduite automobile

La conduite automobile est déconseillée pendant les 15 premiers jours.

FRACTURE DU POIGNET

Les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg - Direction de la communication - AS - /03 - Décembre 2013
Brochure rédigée par M. Schwebel (Ergothérapeute), approuvée par Pr P. Liverneaux (Chirurgien).

Pour en savoir plus

Appareillage et rééducation : **03 88 55 23 12**

➤ Centre de Chirurgie Orthopédique et de la Main

Service SOS Main
10 avenue Baumann
67400 ILLKIRCH GRAFFENSTADEN



Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
1 place de l'hôpital
BP 426- 67091 STRASBOURG CEDEX
www.chru-strasbourg.fr

Pôle Appareil locomoteur

FRACTURE DU POIGNET

➤ CONSIGNES POUR LES 15 PREMIERS JOURS APRÈS VOTRE OPÉRATION



➤ EXERCICES A FAIRE MATIN, MIDI, SOIR

Vous pouvez utiliser votre main et votre poignet **dès le lendemain de l'opération**.
Voici quelques exercices à faire :



Mettez vos paumes l'une contre l'autre, et descendez doucement vers le sol.



Pliez vos doigts, en vous aidant de la main non opérée.



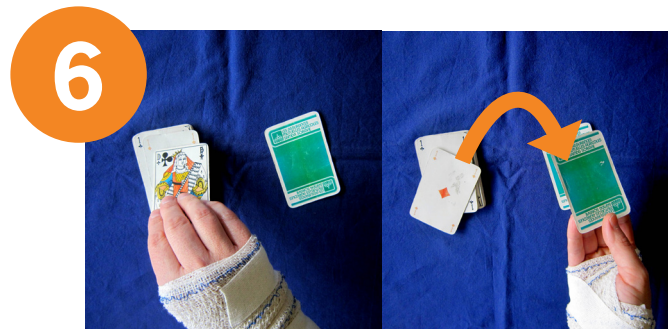
Serrez un stylo dans votre main.



Avec votre pouce, faites sortir puis rentrez la pointe du stylo.



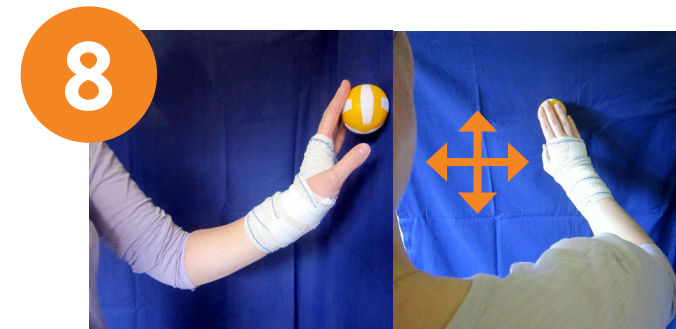
Faites glisser les cartes, en bougeant uniquement le poignet.



Retournez les cartes, en gardant votre coude contre vous.



Tournez les pages d'un journal, d'un magazine... avec votre main opérée.



Maintenez une balle contre un mur et faites la rouler dans tous les sens.