



EXERCICES D'AUTOREEDUCATION après **TRAPEZECTOMIE**: **A faire 5 minutes toutes les heures pendant 8 semaines.**

Après ablation de la résine, une orthèse c barre est confectionnée et portée 50% du temps la journée pendant 1 mois et la nuit, puis 15 jours la nuit. Ne pas forcer, ni aller dans les mouvements extrêmes pendant 4 mois.

Une video est disponible sur YOU TUBE intitulée « auto rééducation après trapezectomie chu Lapeyronie »

Mouvements du poignet

Flexion



Extension



Inclinaisons

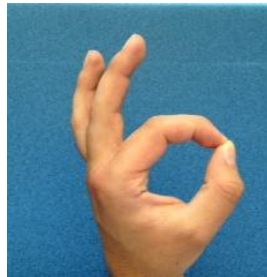


Bien masser la cicatrice

Travailler également l'exercice de lancer de fléchette

Puis commencer la mobilisation du pouce

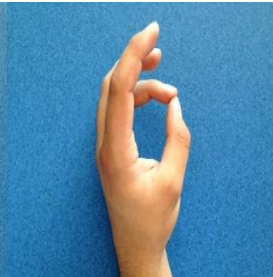
Mouvements d'opposition du pouce vers la pulpe de l'index puis des autres doigts.



Semaine 1



Semaine 2

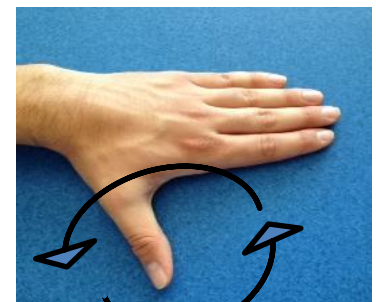


Semaine 3



Semaine 4

Mouvements d'écartements du pouce, en l'air puis main à plat sur la table



Mouvements de rotation du pouce (dans les 2 sens)



Flexion de la colonne du pouce : essayer de venir toucher le pli palmaire avec la pulpe du pouce.

