



CLINIQUE
CHIRURGICALE
DE LAVAL

Guide pratique :
Le poignet et la main



Guide pratique : Le poignet et la main

Conseils pour le poignet et la main

Dans le but de vous aider dans réadaptation suite à votre chirurgie, ces quelques exercices vous sont conseillés afin d'éviter des complications, telles que l'ankylose, la raideur et l'enflure.

- Afin d'aider à diminuer l'enflure, gardez votre main surélevée, plus haute que le coude.
- Pour dormir, déposez votre bras sur un oreiller.
- Mettez de la glace si vous ne portez pas de plâtre (sac de petits pois congelés).
- Bouger les doigts et le poignet fréquemment, à moins d'avis contraire du chirurgien.
- Bougez votre épaule, changez souvent de position, bougez le coude.

Pour la progression de vos exercices, attendez la prochaine visite chez votre chirurgien ou encore votre premier rendez-vous en physiothérapie, où on vous enseignera différents exercices à effectuer selon le type de chirurgie subie.

Le repos et le respect de ses limites aident également à la récupération. Prenez soins de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un court laps de temps.