



Auto-rééducation après fracture du radius



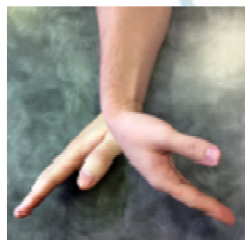
Ces exercices débutent après l'ablation de la contention et avec l'accord du chirurgien ou du kinésithérapeute. Ne forcez jamais et ne déclenchez pas de douleur.

Pourquoi mobiliser ?

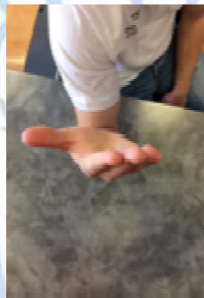
- Après une fracture de l'extrémité inférieure du radius, la récupération peut être longue. Une raideur du poignet ou des doigts est fréquente après l'ablation de l'orthèse ou du plâtre. La régularité des exercices à domicile participe à la récupération.

1. Mobilisez le poignet et les doigts

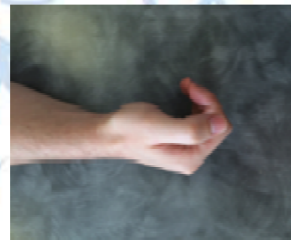
- Réalisez activement la flexion et l'extension du poignet, la pronosupination de l'avant-bras et la flexion des doigts, sans vous aider de la main valide.
- Pour chaque mouvement, arrêtez-vous dès l'apparition d'une tension, avant la douleur.



Flexion / extension



Rotation/ pronosupination



Flexion des doigts

Rythme proposé dans la fiche d'origine : un enchaînement par heure, avec trois répétitions le matin et trois l'après-midi. Adaptez toujours ce rythme aux consignes de votre thérapeute.

2. Reprenez progressivement les activités

- Reprenez les activités quotidiennes de manière progressive. Évitez tout travail de force avant la consolidation osseuse complète, confirmée par votre médecin.

3. En cas de douleur ou d'œdème

- Appliquez une poche de glace entourée d'un linge humide sur le poignet pendant 15 minutes, en surveillant la peau.
- Mettez le poignet au repos afin de ne pas entretenir la douleur et l'œdème. Une orthèse de repos peut être proposée pour la nuit.

En cas de difficulté, contactez votre chirurgien ou le kinésithérapeute référent.