



Rééducation de la sensibilité pulpaire

Suite à votre traumatisme vous gardez une **hypersensibilité douloureuse** ou une **insensibilité de la pulpe de votre/vos doigts**. Vous pouvez influencer favorablement sur l'évolution de cette lésion pour essayer de retrouver une sensibilité proche de la normale.

Principe

Commencez par le premier niveau. Passez au niveau suivant lorsque l'exercice précédent est réalisé facilement et sans aggravation durable des symptômes.

Exercices progressifs

1



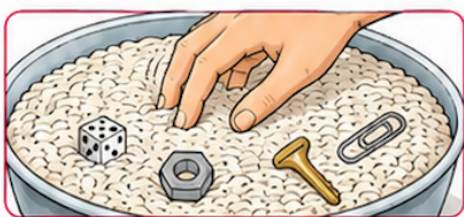
Textures et tapotements – Au moins 5 fois par jour, pendant 2 à 3 minutes, frottez doucement la pulpe concernée sur différents tissus, du plus doux au plus rugueux ou en relief : soie, coton, nylon, lin, jean, jute ou velours côtelé. Alternez avec de petits tapotements de la pulpe sur une table ou sur un objet plat et ferme.

2



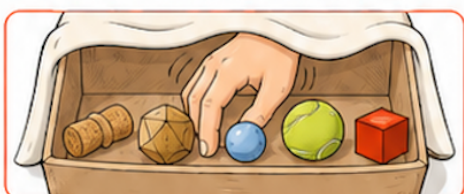
Formes, températures et pression – Mettez régulièrement la pulpe en contact avec des objets de formes et de températures différentes. Travaillez aussi la pression en manipulant de la pâte à modeler.

3



Recherche d'objets dans le riz – Placez environ 1 kg de riz et 5 petits objets de formes différentes dans un récipient, par exemple une pièce, un écrou, un trombone ou une petite clé. Sans regarder, plongez la main dans le riz et retrouvez les objets en les palpant avec le ou les doigts concernés.

4



Reconnaissance tactile – Placez une dizaine d'objets différents dans un récipient. Sans regarder, essayez de les reconnaître uniquement par le toucher avec le ou les doigts concernés.

Au quotidien : utilisez autant que possible le ou les doigts concernés dans les activités courantes, même si cela reste inconfortable au début. La sollicitation doit rester progressive.

Précautions

- Les exercices ne doivent pas provoquer de douleur intense ni d'aggravation persistante.
- En cas de plaie non cicatrisée, d'infection, de modification inhabituelle de la couleur du doigt ou de douleur croissante, interrompez les exercices et demandez un avis médical.