

**PROTOCOLE DE REEDUCATION**  
**après chirurgie réparatrice des TENDONS FLECHISSEURS des doigts longs**  
**section PARTIELLE**  
**J 4 à J84 (semaines 1 à 12)**

Madame, Monsieur,  
Nous vous confions pour poursuite de la rééducation M., Mme.....  
qui a présenté le :

Sauf contre-indication habituelle, à l'acquisition de la cicatrice, une physiothérapie antalgique, sclérotique et des massages à visée trophique et cicatricielle peuvent être effectués.

Votre patient porte une orthèse de protection à type de stabilisation de poignet à porter en permanence pendant 3 semaines associée à un auvent dorsal à porter le jour en cas de situation à risque et la nuit. Elle est retirée lors des séances de rééducation.

**S1 à S3 ou S4 = J4 à J21 ou J28. FLEXION ACTIVE SANS RESISTANCE**

**MOBILISATIONS :**

flexion passive analytique et globale de toutes les chaînes digitales.

flexion active libre ou aidée (sans résistance) globale du doigt lésé (I.P.P.+I.P.D.), accompagné des doigts sains.  
flexion active, analytique et globale, dynamique et statique : la mobilisation active analytique du F.C.P. et du F.C.S. est autorisée à condition de respecter le travail synergique de ces 2 fléchisseurs. Il est conseillé de ne jamais totalement neutraliser le F.C.S. lors d'une sollicitation élective du F.C.P. (Ne pas stabiliser l'I.P.P. en extension, mais lui laisser quelques degrés de liberté en flexion).

Un léger appui proprioceptif est appliqué sur P3 pour guider le mouvement. Pour les doigts longs, il est préférable de respecter la loi du "QUADRIGE", et de faire participer tous les fléchisseurs en même temps, au même mouvement.

extension active analytique puis globale poignet et doigts, de façon très progressive.

**S4 ou S5-S12 = J22 ou 29 à J84 FLEXION CONTRE RESISTANCE PROGRESSIVE**

**MOBILISATIONS :**

flexion active contre résistance manuelle progressive.

extension active et passive globale du poignet et des doigts : étirement des adhérences péri-tendineuses.

Si un déficit d'amplitude persiste : orthèses dynamiques (flexion le jour, extension la nuit). Surveiller le port et la tolérance.

Si au cours de ce contrôle, il apparaît un élément à revoir (orthèse), ou un signe anormal (douleur, œdème), n'hésitez pas à diriger votre patient vers l'hôpital Jeanne d'Arc :

Service de Réadaptation : Tél : 03 83 65 63 70 8h30-17h  
Consultation de Chirurgie : Tél : 03 83 65 66 51 8h30-17h30  
Service Assistance Main : Tél : 03 83 65 63 59 24h/24

**Intervention sur LES SECTIONS PARTIELLES  
des tendons FLECHISSEURS DES DOIGTS LONGS  
QUELS SONT LES GESTES AUTORISES ?**

Madame, Monsieur,

Vous avez présenté une plaie au niveau de la main ou de l'avant-bras avec section d'un tendon fléchisseur : le chirurgien a réalisé la suture du tendon mais celui-ci ne sera solide que dans plusieurs semaines (entre 2 et 3 mois). Les délais moyens de rééducation sont les suivants :

- après suture d'un fléchisseur = 3 mois
- si ténolyse = + 3 mois
- si rupture du tendon = + 6 mois

Il est donc nécessaire de prendre certaines précautions dans les activités quotidiennes afin de ne pas risquer une rupture du tendon opéré.

Voici donc les règles à respecter après suture d'un section partielle tendon fléchisseur :

Semaines 1 à 4	29 à 56 jours	1 <sup>er</sup> mois =	Utilisation progressive sans force
Semaines 5 à 12	57 à 84 jours	2 <sup>ème</sup> -3 <sup>ème</sup> mois =	Activités nécessitant une force modérée
Après 12 <sup>ème</sup> semaine	après 84 jours	4 <sup>ème</sup> mois =	Utilisation normale

**LE PREMIER MOIS**  
Les 4 premières semaines après l'opération

**Activités permises :**

- \* Vous pouvez utiliser progressivement votre main lésée dans les gestes courants : se laver, s'habiller, écrire, etc... mais seules les activités ne nécessitant aucune force sont autorisées.
- \* L'utilisation de la fourchette ou de la cuillère du côté de la main atteinte est possible à partir de la 1<sup>ère</sup> semaine.

**Activités contre-indiquées :**

Toutes les activités ménagères et de bricolage.

- \* Il est interdit de porter, de visser, dévisser, serrer, essorer.

Exemples : ouvrir un bocal, essorer une serpillière, porter une casserole, un arrosoir, repasser, bêcher.

**Risques**

**Les gestes réflexes .**

- \* Ceux ci sont dangereux. Le fait de serrer énergiquement la main d'un ami peut, à ce stade, provoquer une rupture du tendon suturé. N'essayer pas de rattraper un objet qui tombe, de tenir un chien en laisse. Prudence dans les soins donnés aux jeunes enfants.

**LES DEUXIEME & TROISIEME MOIS**  
Du début de la 5-6<sup>ème</sup> semaine  
jusqu'à la fin de la 12<sup>ème</sup> semaine post-opératoire

\* Votre tendon est assez solide pour les gestes de la vie courante, mais il est encore déconseillé de porter de lourdes charges, de tirer, pousser.... Tous les mouvements nécessitant une force importante sont encore dangereux.  
Exemple : pour vos courses, éviter encore de porter des caisses d'eau, des packs de lait, n'essayez pas d'ouvrir votre cocotte minute, d'essorer une serpillère...

**Activités permises :**

**VE QUOTIDIENNE**

- Ménage, repassage
- L'utilisation du couteau est possible à partir de la 5<sup>ème</sup> semaine
- La conduite automobile est possible à partir de la 5<sup>ème</sup> semaine.
- Ports de charges jusqu'à 5 kg maximum

**LOISIRS**

- Tricot, crochet, couture
- Bricolage fin (électricité, petits montages...)
- Jouer d'un instrument de musique

**SPORTS**

- Natation
- Course à pied

**Activités contre indiquées**

- Bricolage lourd : maçonnerie, bûcheronnage, jardinage (bêche, tondeuse, sécateur)
- Jeux de ballons collectifs (football, volley-ball, hand-ball), tennis, etc....
- V.T.T., moto, vélo

**A PARTIR DU QUATRIÈME MOIS**

\* Toutes les activités sont permises sans restriction

---

L'équipe de rééducation reste à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Service de Réadaptation:	Tél : 03 83 65 63 70	8h30-17h00
Consultation de Chirurgie :	Tél : 03 83 65 66 51	8h30-17h00
Service Assistance Main :	Tél : 03 83 65 63 59	24h/24h

**LES DEUXIEME & TROISIEME MOIS**  
Du début de la 5-6<sup>ème</sup> semaine  
jusqu'à la fin de la 12<sup>ème</sup> semaine post-opératoire

\* Votre tendon est assez solide pour les gestes de la vie courante, mais il est encore déconseillé de porter de lourdes charges, de tirer, pousser.... Tous les mouvements nécessitant une force importante sont encore dangereux.  
Exemple : pour vos courses, éviter encore de porter des caisses d'eau, des packs de lait, n'essayer pas d'ouvrir votre cocotte minute, d'essorer une serpillière...

**Activités permises :**

**VIE QUOTIDIENNE**

- Ménage, repassage
- L'utilisation du couteau est possible à partir de la 5<sup>ème</sup> semaine
- La conduite automobile est possible à partir de la 5<sup>ème</sup> semaine
- Ports de charges jusqu'à 5 kg maximum

**LOISIRS**

- Tricot, crochet, couture
- Bricolage fin (électricité, petits montages...)
- Jouer d'un instrument de musique

**SPORTS**

- Natation
- Course à pied

**Activités contre indiquées**

- Bricolage lourd : maçonnerie, bûcheronnage, jardinage (bêche, tondeuse, sécateur)
- Jeux de ballons collectifs (football, volley-ball, hand-ball), tennis, etc....
- V.T.T., moto, vélo

**A PARTIR DU QUATRIÈME MOIS**

\* Toutes les activités sont permises sans restriction

---

L'équipe de rééducation reste à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Service de Réadaptation:	Tél : 03 83 65 63 70	8h30-17h00
Consultation de Chirurgie :	Tél : 03 83 65 66 51	8h30-17h00
Service Assistance Main :	Tél : 03 83 65 63 59	24h/24h