

**PROTOCOLE DE REEDUCATION après chirurgie réparatrice du  
TENDON LONG FLECHISSEUR du pouce  
Section PARTIELLE  
J4 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 ou 4 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 et dans la journée.

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

**MOBILISATIONS :**

- . poursuite des mobilisations passives en flexion et en extension.
- . flexion active, analytique et globale, dynamique et statique : **la mobilisation active analytique du L.F.P. et du C.F.P. est autorisée**, à condition de stabiliser la MP sans aller au-delà de 0° d'extension, lors de la flexion active de l'I.P., pour ne pas provoquer de tension sur la suture. Un léger appui proprioceptif est appliqué sur P2 pour guider le 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 du pouce : 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 rééducation : 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  
du tendon LONG FLECHISSEUR DU POUCE  
QUELS SONT LES GESTES AUTORISES ?**

Madame, Monsieur,

Vous avez présenté une plaie au niveau de la main ou de l'avant-bras avec section du tendon long fléchisseur du pouce : 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'une 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 ou l'écriture de façon habituelle 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'essayez pas de rattraper un objet qui tombe, de tenir un chien en laisse. Prudence dans les soins donnés aux jeunes enfants.