

# Comment réduire l'enflure

## Après une réimplantation



Après la réimplantation d'un doigt, d'une main ou d'un avant-bras, le membre est enflé. Voici quelques conseils pour aider l'enflure à s'en aller.

### Pourquoi mon membre opéré est-il enflé?

L'enflure est une réaction normale du corps à une blessure. On l'appelle aussi « œdème ». Elle est causée par un surplus de liquides - essentiellement de l'eau - dans les tissus.

Après une réimplantation, le drainage du surplus d'eau est difficile, car les veines et les artères sont plus faibles. Les soins décrits dans cette fiche aident les vaisseaux à évacuer ce surplus.

### Pourquoi est-il important de réduire l'enflure?

Il vaut mieux que l'enflure ne reste pas trop longtemps, car :

- elle empêche la liberté des mouvements
- elle peut rendre votre membre engourdi et plus sensible à la douleur
- elle favorise la création « d'adhérences » (la peau se colle aux tissus en dessous), ce qui peut finir par limiter les mouvements de la main

### Quels soins dois-je faire?

Voici les plus efficaces pour réduire l'enflure. Ils aident les liquides à revenir dans les veines et les autres petits vaisseaux de la main. Petit à petit, les liquides circulent vers le haut du bras et sortent de la main.

#### ÉLÉVATION DU BRAS

Il s'agit de mettre le bras et la main au-dessus du niveau du cœur. Par exemple :

- assis dans un fauteuil : mettez un ou des oreillers sur l'accoudoir et posez-y votre bras
- couché au lit : posez un ou des oreillers le long de votre corps, sous votre bras

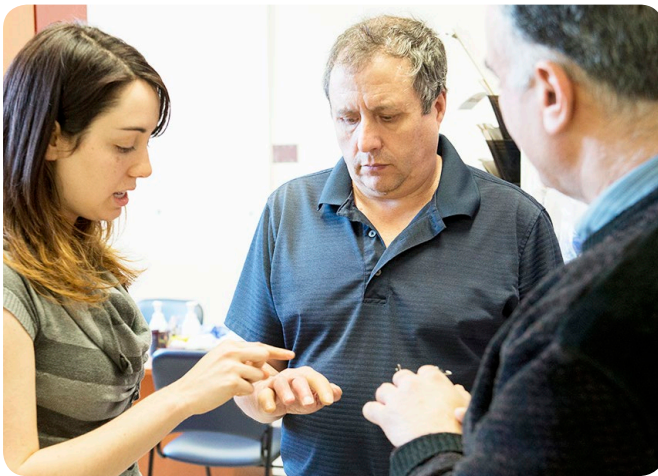


## EXERCICES DE RÉADAPTATION

Avant votre départ de l'hôpital, votre ergothérapeute vous a montré des exercices à faire.

Ces exercices augmentent l'effet de pompage sur les vaisseaux de la main. Cela aide les liquides à circuler.

**Il est important de les faire tous les jours.** De plus, allez à vos rendez-vous en ergothérapie. Les exercices seront adaptés au fur et à mesure de la guérison.



## PORT D'UN GANT COMPRESSIF

Il « presse » légèrement la main et les doigts, ce qui aide les liquides à s'en aller.

Ce gant peut être porté à partir de la 8<sup>e</sup> semaine après l'opération. Pour le porter, la circulation sanguine dans votre membre doit être stable et vous ne devez plus avoir de broches.

Des frais s'appliquent pour l'achat du gant. Votre ergothérapeute vous dira quelle taille vous convient le mieux. Il vous montrera comment l'utiliser, pendant combien de temps, etc. Le port se fait de façon graduelle, durant le jour (et non la nuit), jusqu'à ce que vous le portiez durant 8 heures de suite.



## Enlevez le gant et ne l'utilisez plus si :

- vous avez des sensations de piqûre ou de pulsations dans les doigts (signe que le gant est trop serré)
- votre peau est rouge ou bleue après l'avoir porté

Parlez-en à votre ergothérapeute.

Toutefois, il est normal que le gant laisse de légères marques sur la peau étant donné la pression qu'il crée.

## Quand vais-je arrêter de faire ces soins ?

Aussitôt l'enflure partie, vous pourrez les arrêter. D'habitude, cela prend de 2 à 3 mois. Votre médecin ou votre ergothérapeute peut vous dire quand arrêter.

## À qui m'adresser pour poser des questions ?

Posez-les à votre ergothérapeute.



## RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)