

Prendre soin de son doigt après une amputation partielle



Vous avez été opéré pour retirer le bout d'un doigt. Votre ergothérapeute vous a expliqué tout ce qui vous aidera à bien récupérer au cours des prochaines semaines. Cette fiche résume les soins à faire.

Combien de temps faudra-t-il pour que mon doigt se rétablisse ?

La durée varie selon le cas. En général, il y a des suivis en ergothérapie au moins 2 fois par semaine pendant 2 à 3 mois.

Combien de temps après l'opération pourrai-je reprendre mon travail ?

La durée de l'arrêt de travail varie beaucoup : de 6 semaines à 7 mois. Tout dépend de la gravité de la blessure. Demandez à votre équipe de soins pour votre cas.

La plupart des personnes ayant subi une amputation partielle sont en mesure de retrouver leur emploi.

Quels soins dois-je faire ?

Il y en a plusieurs : pour la plaie, le moignon (le bout du doigt amputé), l'enflure, etc. Ils sont décrits de façon précise dans cette fiche.

Pourquoi la réadaptation est-elle si importante ?

Son but est de :

- retrouver une main fonctionnelle : les doigts bougent bien et ont de la force
- aider la peau et les tissus à guérir
- réduire l'enflure

Pourquoi n'a-t-on pas pu rattacher le bout de mon doigt coupé ?

Il n'est pas toujours possible de le faire. Cela dépend de plusieurs facteurs. Par exemple, comment a été conservé le bout du doigt coupé, le délai avant d'avoir des soins, le type d'accident (une coupure nette, un écrasement, etc.), l'âge et le fait d'être fumeur ou non. Chaque cas est unique. Si vous avez des questions à ce sujet, posez-les à votre équipe de soins.



Pourquoi mon doigt est-il plus sensible?

Au début, le doigt amputé est en effet plus sensible au froid, à la chaleur et à la douleur.

C'est dû au fait que des nerfs qui se rendaient au bout de votre doigt ont été coupés. Les nerfs ont eu un choc et réagissent davantage à tout.

En général, la sensibilité revient à la normale en 2 à 3 mois.

Ce que vous pouvez faire pour que votre doigt amputé soit moins sensible :

- faire les exercices de désensibilisation du moignon décrits à la page 3
- ne pas fumer
- de préférence, ne pas prendre de café, de chocolat, de boisson énergisante ou tout autre produit avec de la caféine (la caféine affecte la circulation du sang dans les petits vaisseaux) et ne pas boire de tisane à la menthe : ceci pendant environ 1 mois

Si vous avez des douleurs fantômes (vous avez mal au doigt, dans la partie qui n'existe plus), certaines interventions en ergothérapie peuvent aider à les traiter. Parlez-en à votre équipe de soins.



Que puis-je faire pour aider mon doigt à récupérer?

LES SOINS DE LA PLAIE

Faites-les jusqu'à ce que votre plaie soit bien cicatrisée (fermée). D'habitude, cela prend 2 à 3 semaines.

- > Deux fois par jour, lavez la plaie à l'eau courante et au savon doux (au robinet ou dans la douche). Séchez bien les points de suture, sans y toucher avec vos doigts.
Attention! Ne tentez pas de désinfecter votre plaie en y mettant un produit (ex. : du peroxyde d'hydrogène ou de l'eau de Javel). Cela risque de ralentir la guérison!
- > Profitez de ce moment pour changer le bandage compressif (voir page 7).
- > Une fois la plaie cicatrisée, faites simplement une toilette régulière.

Tant que la plaie n'est pas cicatrisée, ne prenez pas de bain et ne faites pas la vaisselle à la main. Vous devez faire attention à ne pas laisser tremper votre main dans l'eau. Toutefois, vous pouvez sans problème prendre une douche et laver la plaie à l'eau courante et au savon doux.

LA MOBILISATION DES DOIGTS

- > À partir du 2^e jour après l'opération (et au plus tard, du 5^e jour), bougez (mobilisez) tous vos doigts de la main affectée. Faites-le le plus souvent possible.

Vous pouvez bouger et utiliser vos doigts sans vous limiter! Les mouvements aident même à prévenir les raideurs aux articulations. Vous vous sentez inconfortable à l'idée de les bouger? Parlez-en avec votre ergothérapeute. Il trouvera des trucs pour diminuer vos craintes.

LE MASSAGE DE LA CICATRICE

- > D'habitude, 3 semaines après l'opération, vous pouvez commencer à faire le massage de votre cicatrice. Faites-le 1 à 2 fois par jour. Voir la fiche [Prendre soin de mes cicatrices par le massage](#).

LA DÉSENSIBILISATION DU MOIGNON

- > Une fois la cicatrice au bout du doigt bien fermée, désensibilisez votre moignon en le frottant sur une surface rugueuse, comme une serviette ou un jeans. Faites-le 3 à 4 fois par jour pendant 10 minutes. Tapotez aussi le doigt amputé sur une table le plus souvent possible. Avec le temps, lorsque vous appliquerez une pression au bout du doigt, ce sera de moins en moins sensible.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ne pas fumer et avoir une alimentation saine aidera grandement la guérison de votre plaie!

LES EXERCICES DE RENFORCEMENT

- > De 6 à 8 semaines après l'opération, quand votre plaie est bien cicatrisée, vous pourrez commencer des exercices de renforcement de votre main. Par exemple, avec de la pâte thérapeutique. **L'annexe 1, page 5, montre comment faire les exercices.**

Attention : Votre peau peut être encore fragile même si la plaie est belle et bien refermée. Allez-y doucement.

Qu'est-ce qui peut aider à réduire l'enflure ?

- Gardez la main atteinte au-dessus du cœur, le plus possible (par exemple, lorsque vous êtes assis).
- Mettez de la glace sur votre doigt durant 5 à 10 minutes. Ne la mettez pas directement sur votre peau : enroulez-la dans un linge. Vous pouvez le faire 2 fois par jour.

- Faites régulièrement des exercices de mobilisation des doigts et des massages rétrogrades. **La technique de massage est montrée à l'annexe 2, page 6.** Les massages peuvent être faits dès le lendemain de l'opération.
- Une fois la plaie fermée, vous pouvez recouvrir le doigt amputé avec un bandage compressif, **tel que montré à l'annexe 3, page 7.** Ce bandage peut être gardé jour et nuit. Vous devez par contre le changer chaque matin au moment des soins de votre plaie.



L'enflure est normale. Elle est causée par le choc de l'opération et l'inactivité de votre main. Grâce aux soins, elle partira en environ 3 semaines.

L'apparence de mon doigt s'améliorera-t-elle ?

Il y a de grandes chances que oui. Avec le temps, votre doigt sera moins enflé. La plaie va aussi cicatriser.

De plus, l'utilisation du bandage compressif aidera le moignon à avoir une meilleure forme (arrondissement).

Vous avez un rôle important à jouer dans la guérison. Tous les soins que vous faites l'aide.



Une amputation peut engendrer un choc psychologique. Sachez que votre équipe de soins est là pour vous soutenir. Si vous avez des inquiétudes, dites-le nous.

Aurai-je besoin d'une prothèse ?

La prothèse peut aider à compenser les fonctions perdues de votre doigt. Certaines personnes veulent en porter une pour des raisons esthétiques. D'autres préfèrent ne pas en avoir. Parlez-en avec votre médecin.

Dans tous les cas, il faut attendre que la plaie soit guérie. L'enflure doit être disparue et le moignon doit avoir une bonne forme.

Y a-t-il des signes à surveiller ?

Contactez un membre de votre équipe de soins sans tarder si :

- votre doigt devient très douloureux
- il est chaud, rouge et très enflé
- du liquide sort de la plaie
- vous avez de la fièvre : 38,5 °C (101,3 °F) ou plus



Il se peut que la plaie soit infectée. Un médecin doit l'examiner.

À qui m'adresser pour poser des questions ?

Le mieux est de contacter votre ergothérapeute parce qu'il connaît votre cas.

Si vous n'arrivez pas à le joindre, appelez au Centre de la main du CHUM, de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi :

> 514 890-8000 poste



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



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

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



Faites 10 répétitions des exercices suivants avec la pâte thérapeutique, 3 fois par jour.

1

PINCER LA PÂTE AVEC LES DOIGTS



- 1- Faites un boudin avec la pâte et mettez-le sur la table. Commencez à le pincer à un bout avec votre pouce et le doigt amputé.



- 2- Continuez à le pincer de la même manière.



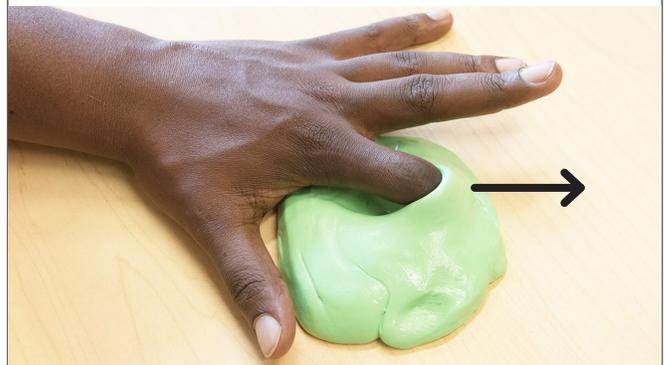
- 3- Rendez-vous jusqu'au bout du boudin.

2

TIRER ET POUSSER LA PÂTE



- 1- Faites une boule aplatie sur la table. Avec votre doigt amputé, tirez la pâte vers vous.



- 2- Poussez ensuite la pâte vers l'avant.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Massez à répétition en suivant les indications, pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

1

PRÉPARER LE MASSAGE



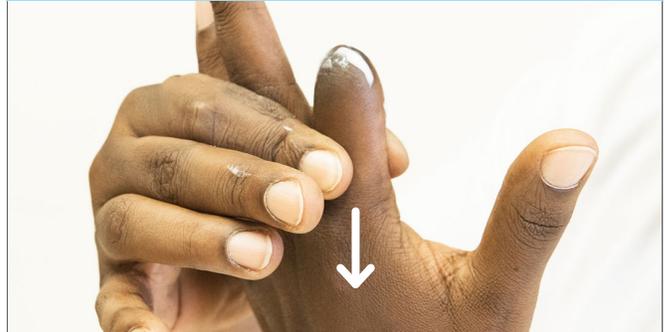
- 1- Mettez de la crème hydratante sur le bout de votre doigt.



- 2- Pincez votre doigt amputé entre le pouce et l'index et appliquez une pression.

2

FAIRE LE MASSAGE



- 1- Commencez à glisser vers le bas en gardant la pression.



- 2- Continuez à descendre.



- 3- Arrêtez-vous au poignet, puis recommencez à partir du haut.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce bandage peut être laissé sur votre doigt jour et nuit. Toutefois, changez-le chaque matin lors des soins de la plaie.

POSER UN BANDAGE COMPRESSIF



- 1- Coupez un morceau de bandage d'environ 10 centimètres de long.



- 2- Posez un bout du bandage sur votre doigt, puis pliez-le comme sur la photo.



- 3- Maintenez le bandage contre votre doigt avec un autre doigt.



- 4- Commencez à l'enrouler autour de votre doigt amputé. Ne le serrez pas trop.



- 5- Faites un tour complet.



- 6- Collez le dernier bout du bandage pour qu'il tienne bien.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca