

Que faire après le retrait d'un plâtre pour une fracture du poignet



On vient de retirer le plâtre de votre poignet. Cette fiche explique :

- Quels exercices vous devez faire pour bien récupérer
- Comment se passera le retour à vos activités

Pourquoi me remet-on cette fiche ?



Vous vous êtes cassé le poignet et vous avez dû porter un plâtre pendant plusieurs semaines. À cause de la fracture et après être resté sans bouger, votre poignet est raide et peut vous faire mal.

Il faut faire des exercices pour pouvoir bouger peu à peu votre poignet comme avant.

Est-il normal d'avoir mal ?

Après le retrait du plâtre, il est normal de ressentir une douleur et une raideur au poignet même si votre fracture est guérie.

Votre médecin pourrait vous demander de porter une attelle au poignet pour votre confort. Vous pouvez la mettre au besoin, pour éviter d'avoir mal lors de vos activités de tous les jours.

Au repos, il faut l'enlever et faire bouger votre poignet avec des exercices.



Retrait du plâtre

Quels sont ces exercices ?

Ces exercices vont vous aider à reprendre peu à peu vos activités, même si vous ne pourrez peut-être pas faire certaines de vos activités comme avant. Voir les exercices dans l'Annexe, page 3.



Y a-t-il des choses à ne pas faire?

- Ne soulevez pas d'objets lourds avec la main de votre poignet cassé jusqu'à 3 mois après la fracture.
- Respectez vos limites. Ne faites pas de gestes qui vous font mal.

Quand pourrai-je reprendre mon travail et le sport?

Cela dépend de votre travail, du sport et de la guérison de votre poignet. Votre médecin vous dira quand vous pouvez le faire.



Pour le travail, cela peut varier de 5 semaines à 6 mois après la fracture.

Pour le sport, cela peut prendre entre 3 et 6 mois.

Quel sera mon suivi?

Le rendez-vous de suivi après le retrait du plâtre se fait au besoin.

Quels signes surveiller?

Si votre poignet reste raide après les exercices, votre médecin pourrait vous prescrire de la physiothérapie.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez appeler la Clinique d'orthopédie, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

514 890-8406

En dehors de ces heures et si vous avez des inquiétudes liées à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière à la **Ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.

Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

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



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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

ANNEXE : EXERCICES À FAIRE

Faites les exercices décrits ci-dessous.
Vous devez faire 3 séances d'exercices par jour.

À chaque séance :

- Faites le mouvement.
- Gardez la position 5 secondes.
- Répétez 10 fois.
- Prenez une pause.
- Faites ainsi 1 à 2 séries

Bouger votre poignet comme avant peut prendre plusieurs semaines.



Pour les exercices 1 à 4, assoyez-vous à côté d'une table. Posez le bras sur la table et laissez votre main pendre dans le vide.



Pour les exercices 5 et 6, mettez-vous face à la table.



Pour les exercices 7 et 8, assoyez-vous avec une serviette coincée sous le bras et le coude plié à 90°.

1. FLEXION

Baissez la main vers le bas le plus possible.



Avec l'autre main, appuyez pour la baisser encore un peu plus.



2. EXTENSION

Relevez la main le plus haut possible.



Avec l'autre main, tirez pour la relever encore un peu plus.



3. DÉVIATION CUBITALE

Mettez votre main comme sur la photo, pouce vers le haut. Baissez la main le plus bas possible.



Avec l'autre main, appuyez pour la baisser un peu plus.



4. DÉVIATION RADIALE

Mettez votre main comme sur la photo, pouce vers le haut. Relevez la main le plus haut possible.



Avec l'autre main, poussez pour la faire monter un peu plus.



5. LA « PRIÈRE »

Coudes assez proches l'un de l'autre, collez les paumes de vos mains l'une contre l'autre.



En faisant glisser vos coudes, faites descendre vos mains le plus bas possible. Attention de ne pas soulever vos épaules.



6. PRÉHENSION

Prenez une balle molle dans votre main.



Serrez la balle le plus fort possible.



7. PRONATION

Main avec le pouce vers le haut, tournez la main pour amener votre paume vers le sol.



Avec l'autre main, faites tourner un peu plus votre poignet.



8. SUPINATION

Main avec le pouce vers le haut, tournez la main pour amener votre paume vers le haut.



Avec l'autre main, faites tourner un peu plus votre poignet.



Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.


