

# MP-Orthopédie

Arthur Miguet & Nicolas Penon — Orthésiste | Ergothérapeute  
3 Chemin du Penthod, 69300 Caluire-et-Cuire  
Tél : 04.87.63.35.78 / 06.14.34.24.15 — Email : mporthopedie@gmail.com

---

## Compression Nocturne — Instructions d'Utilisation

### Principe de la compression

Après un traumatisme, une intervention chirurgicale ou dans le cadre de certaines pathologies inflammatoires, les tissus de la main et des doigts peuvent présenter un **œdème** (gonflement) lié à une accumulation de liquide dans les espaces intercellulaires. Cet œdème, s'il n'est pas pris en charge, peut entraîner une **raideur articulaire**, des **douleurs persistantes** et un **ralentissement de la récupération fonctionnelle**.

Le tissu compressif sur mesure agit en exerçant une **pression graduée et contrôlée** sur les tissus. Cette pression favorise le **retour veineux et lymphatique**, accélérant ainsi la résorption de l'œdème. En réduisant le volume des tissus gonflés, la compression permet de retrouver plus rapidement une **mobilité articulaire** satisfaisante, de **diminuer les douleurs** liées à la tension des tissus et de créer un environnement favorable à la **cicatrisation**.

Le port nocturne est particulièrement bénéfique car l'immobilité du sommeil tend naturellement à aggraver la stagnation des fluides. La compression pendant la nuit permet de **limiter l'œdème matinal** et de commencer la journée avec une main plus souple et moins douloureuse.

### Protocole de port

- Le port est recommandé **principalement la nuit**, pendant le sommeil.
- La durée du port peut être ajustée selon votre confort et l'avis du prescripteur.

### Confort et précautions

- La compression exerce une pression sur vos veines et artères. Il est **essentiel de retirer le tissu compressif immédiatement** en cas de douleur, de fourmillements ou de gêne inhabituelle.
- Une phase d'adaptation est souvent nécessaire : **quelques nuits peuvent être utiles** pour s'y habituer.
- Ne pas exposer à une source de chaleur** (radiateur, soleil, etc.) afin de préserver les propriétés du tissu.

### Entretien

- Lavez à la main à l'eau tiède avec du savon doux.
- Ne pas utiliser de sèche-linge** ni d'eau chaude.

---

Pour toute question ou en cas de gêne, de blessure ou de problème avec l'orthèse, contactez-nous directement.