

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

Orthèse d'Enroulement — Instructions d'Utilisation

Principe et enjeux de la rééducation

Après un traumatisme, une chirurgie ou une immobilisation prolongée, les articulations du membre supérieur (doigts, poignet, coude) peuvent perdre en souplesse et en amplitude de mouvement. Les tissus péri-articulaires (capsule, ligaments, tendons) ont tendance à se **rétracter et à se raidir**, rendant la flexion difficile et parfois douloureuse.

L'orthèse d'enroulement est un outil de **rééducation active** qui vise à regagner progressivement cette amplitude en flexion. Elle guide le doigt dans un mouvement d'enroulement contrôlé, reproduisant la fermeture naturelle du poing. Utilisée en complément des séances de kinésithérapie, elle permet de **poursuivre le travail de mobilisation tout au long de la journée**, multipliant ainsi les sollicitations articulaires nécessaires à la récupération.

Le principe fondamental est que c'est la **fréquence et la régularité** des exercices qui produisent les meilleurs résultats, bien plus que la durée d'une séance isolée.

Port de l'orthèse

- **Durée** : 5 minutes toutes les heures, soit environ **15 fois par jour**.
- **Principe clé** : c'est la **répétition** des exercices qui est bénéfique, pas la durée d'utilisation prolongée.
- **Exercice** : Tirez le plus fort possible sur le doigt sans réveiller la douleur.

Confort et précautions

- **Ne jamais porter l'orthèse plus de 5 minutes d'affilée.**
- **Entre chaque séance, bougez bien la main** pour éviter toute raideur.
- Ne pas forcer au-delà de la douleur.
- Ne pas exposer l'orthèse à des sources de chaleur (radiateurs, soleil, etc.).

Entretien

- Nettoyez l'orthèse avec du savon de Marseille et de l'eau à 30°C.
- Désinfectez avec de l'alcool à 70° si nécessaire.
- Si des éléments se détachent (velcros, mousses), utilisez une colle de type "super glue" pour les réparer.

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