

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 sur Mesure — Épicondylite

Objectif de l'orthèse

L'orthèse maintient le poignet et, si nécessaire, les doigts en légère extension pour réduire la traction sur les tendons épicondyliens (extenseurs du poignet et des doigts). Cette position détend les muscles extenseurs, diminuant ainsi la tension sur leurs insertions tendineuses, ce qui contribue à atténuer l'inflammation chronique du tendon lésé.

Le port nocturne de l'orthèse favorise le repos des tendons et aide à réduire les douleurs ressenties au réveil. Il est important de noter que l'efficacité de l'orthèse peut ne se faire ressentir qu'après plusieurs nuits d'utilisation régulière.

Protocole de port

- **Toutes les nuits**
- **Port complémentaire** : en journée, un brassard souple peut être porté pendant les activités douloureuses.

Confort et précautions

- Si l'orthèse provoque une gêne ou des douleurs, il est recommandé de la retirer. Il est souvent nécessaire de plusieurs nuits pour s'y habituer.
- N'hésitez pas à ajuster le serrage. Vous pouvez tordre le plastique (il ne se cassera pas).
- Pour limiter la transpiration, portez un jersey ou une chaussette en coton entre l'orthèse et la peau.

Entretien

- Nettoyez les plastiques, velcros et mousses avec du savon de Marseille et de l'eau à 30°C.
- Désinfectez avec de l'alcool à 70° si nécessaire.
- Si les velcros ou les mousses se détachent, 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.