

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'Extension — Instructions d'Utilisation

Principe et enjeux de la rééducation

Après une chirurgie, un traumatisme ou une immobilisation prolongée, les structures de la main (tendons, capsules articulaires, ligaments) peuvent se rétracter, entraînant un **déficit d'extension** des doigts : le doigt reste fléchi et ne parvient plus à se tendre complètement. Ce phénomène, appelé **flessum**, peut s'installer rapidement si les tissus ne sont pas sollicités.

L'orthèse d'extension exerce une **traction douce et prolongée** sur les structures rétractées pendant la nuit, période où le corps est au repos et où les tissus sont particulièrement réceptifs à l'étirement. Ce principe de **posture prolongée à basse intensité** est reconnu comme l'une des méthodes les plus efficaces pour gagner en amplitude articulaire : la traction lente et continue permet aux tissus de s'allonger progressivement sans provoquer de réaction inflammatoire.

Portée régulièrement, l'orthèse contribue à **prévenir l'installation définitive de la raideur** et à optimiser les résultats de la rééducation avec votre kinésithérapeute.

Protocole de port

- **Port nocturne** : l'orthèse doit être portée **la nuit** et réglée de manière à exercer une traction efficace **sans provoquer de douleur**.
- **Adaptation progressive** : Il est conseillé de ne pas tirer trop fort et ajuster progressivement.

Retirez immédiatement l'orthèse en cas de gêne ou de douleur.

Réglage de l'orthèse

- Ajustez la tension avec les **élastiques** et/ou la **torsion de la lame**.
- Trouvez le réglage qui vous convient, en visant une traction maximale sans jamais provoquer de douleur.
- **Il est normal de ressentir des gênes ou des douleurs les premières nuits**. Il faut généralement **entre 3 et 5 nuits** pour s'adapter et tolérer l'orthèse toute la nuit.

Confort et précautions

- Pour limiter la transpiration, il est recommandé de **porter un jersey ou une chaussette en coton** entre l'orthèse et la peau.
- **Ne pas exposer l'orthèse à des sources de chaleur** (radiateurs, soleil, etc.) pour éviter toute déformation.
- **En cas de détérioration, ne tentez pas de réparer l'orthèse vous-même.**

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.