

Vous venez de vous faire opérer d'une **fracture du poignet** avec la mise en place d'une **plaque de radius**.

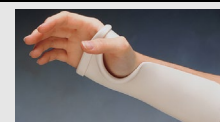
Nous vous présentons les consignes à suivre pour vous assurer une bonne récupération de votre poignet.



Précautions

- Votre poignet doit rester surélevé à l'aide de l'écharpe (main au-dessus du cœur) pendant **8 jours** en moyenne.
- Le pansement sera refait en consultation au **15^{ème} jour** avec le chirurgien.
- Vous devez porter l'attelle en permanence mais la mobilisation des doigts et du pouce est possible et nécessaire sous l'attelle.

Immobilisation : l'orthèse



- Elle sera portée en permanence pendant **un mois** en moyenne.
- C'est le chirurgien qui décidera à quel moment cette attelle sera ôtée.
- En aucun cas cette attelle doit provoquer de douleurs : si nécessaire il faut revenir pour la modifier.
- N'exposez pas votre attelle à une source de chaleur (radiateur, tableau de bord,...)
- Elle peut être nettoyée à l'eau claire simple.



Rééducation

La rééducation commencera à partir du 15^{ème} jour après la consultation avec le chirurgien, en fonction de la douleur et de la radiographie de contrôle.

Consignes d'autoéducation au 15^{ème} jour (expliquées par le chirurgien en consultation)

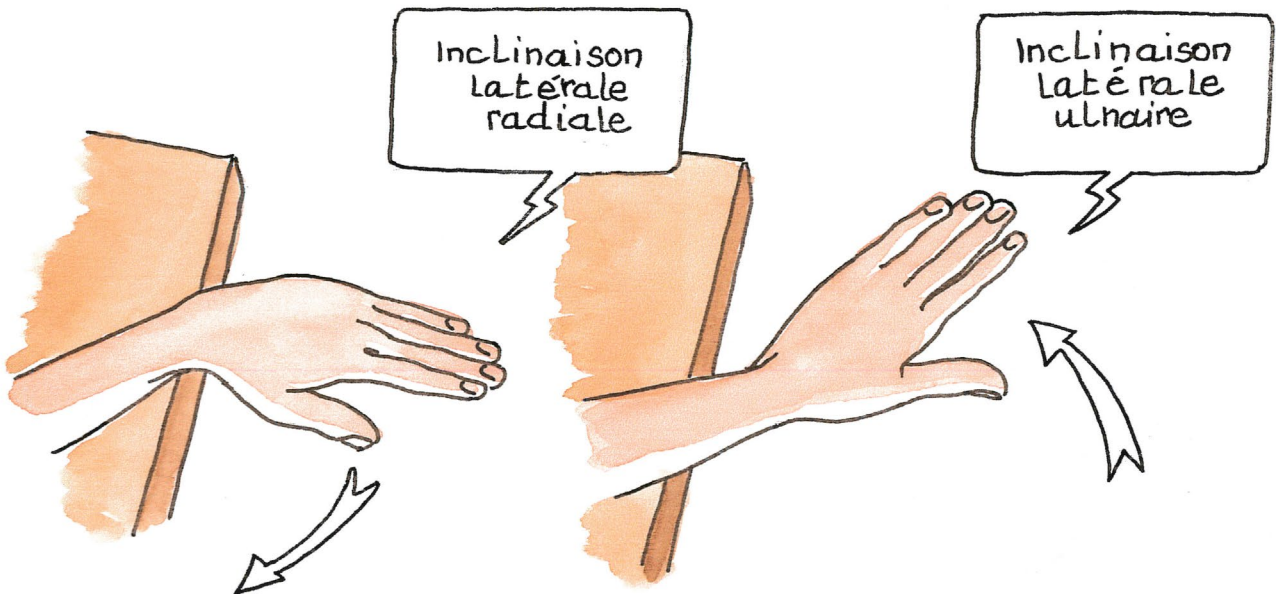
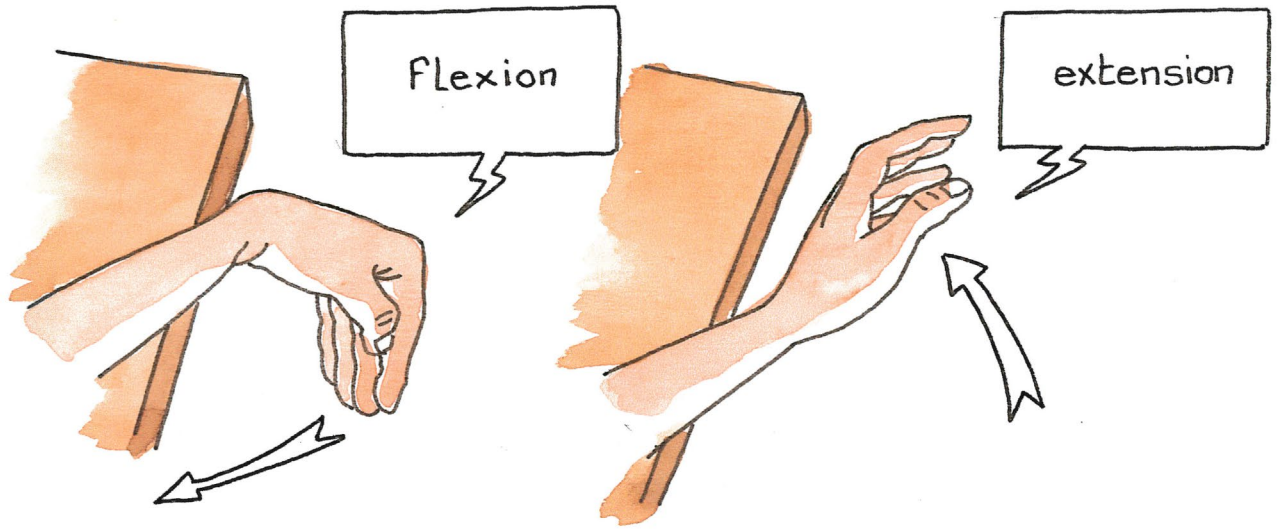
↪ Avant bras en appui sur le bord de la table et main dans le vide pour travail actif : travail : flexion/extension, Inclinaison radiale et ulnaire, prono-supination sans douleurs et en secteur protégé (Flexion : 20°/ Extension : 20°), sans résistances. (**Cf. page suivante**)

Au 30^{ème} jour :

↪ Travail progressif de récupération des amplitudes articulaires avec l'aide d'un kinésithérapeute (avec prescription spécifique du chirurgien)

Au 60^{ème} jour :

↪ Retour à la fonction totale du poignet pour reprise de travail dans un délai de 2/3 mois chez le travailleur de force.





La cicatrice

- La cicatrisation de la plaie est obtenue en moyenne en **15 jours**.
- Le pansement est réalisé avec le chirurgien pendant la consultation au 15^{ème} jour.
- Dès que la cicatrisation est complète, il faut **masser la cicatrice** avec une crème hydratante de votre choix pour assouplir la cicatrice (massage 3 fois par jour pendant 10 minutes). Il faut protéger votre cicatrice du soleil pendant au minimum 1 an (manches longues, crème écran total).

L'ostéoporose



L'ostéoporose correspond à la perte excessive de la masse osseuse du squelette et de sa résistance entraînant des fractures. Elle est très fréquente chez la **femme** autour de l'âge de **65 ans**. La fracture du poignet est souvent une première alerte et constitue un signal d'alarme car le risque de se fracturer le col du fémur est doublé dans les 15 années à suivre. Il est donc nécessaire de prévoir avec votre médecin traitant ou via le circuit « ostéoporose » du centre hospitalier, une évaluation de votre statut osseux avec la prescription d'une **ostéodensitométrie** si vous êtes à risque d'ostéoporose.

Remis au patient le

..... par :

Si vous avez un problème n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou