

Les tendons extenseurs

Principes de rééducation et orthèses



Institut de la main Paris

Galloy Didier

Facteurs déterminants

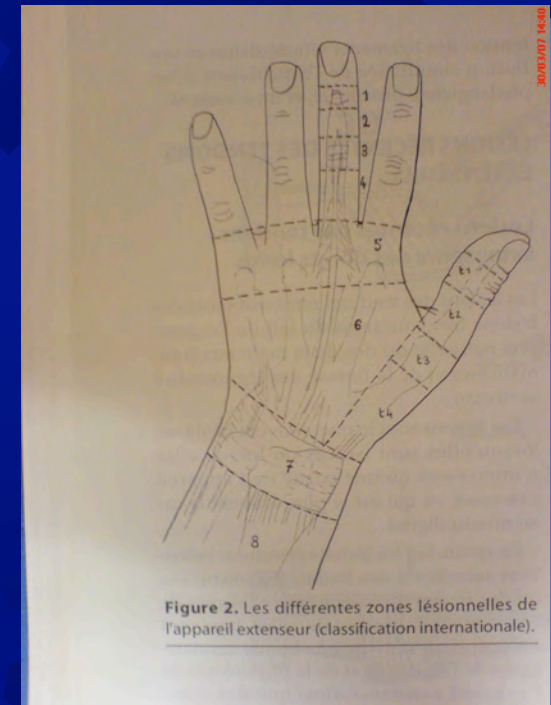
- ✦ Zone de lésion
- ✦ Ancienneté (réductible ou enraidie)
- ✦ Choix thérapeutique en amont (tt chir ou orthop)

objectifs

- ✱ Protéger la cicatrisation pour ne pas distendre l'appareil extenseur
- ✱ Conserver ou obtenir un bon glissement tendineux
- ✱ Rétablir le rapport de force / fléchisseurs

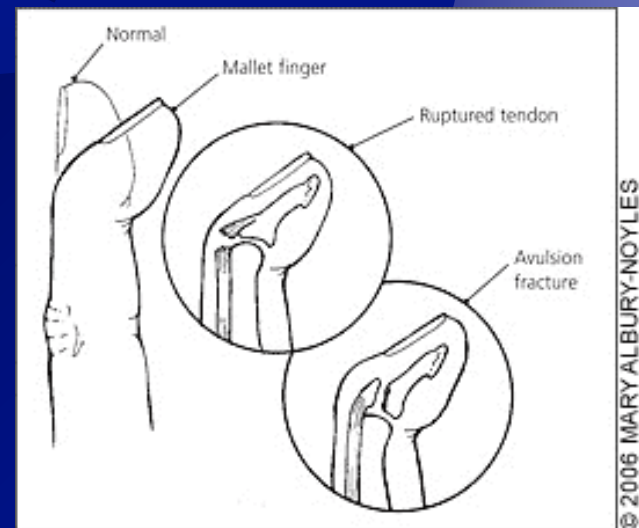
Fil conducteur

- ✦ Définition des différentes zones
- ✦ A chaque zone correspond une immobilisation et une rééducation



Zone 1

- ✦ Mallet finger
- ✦ Réductible non inflammatoire
- ✦ Post chirurgical
- ✦ Non réductible et/ou inflammatoire



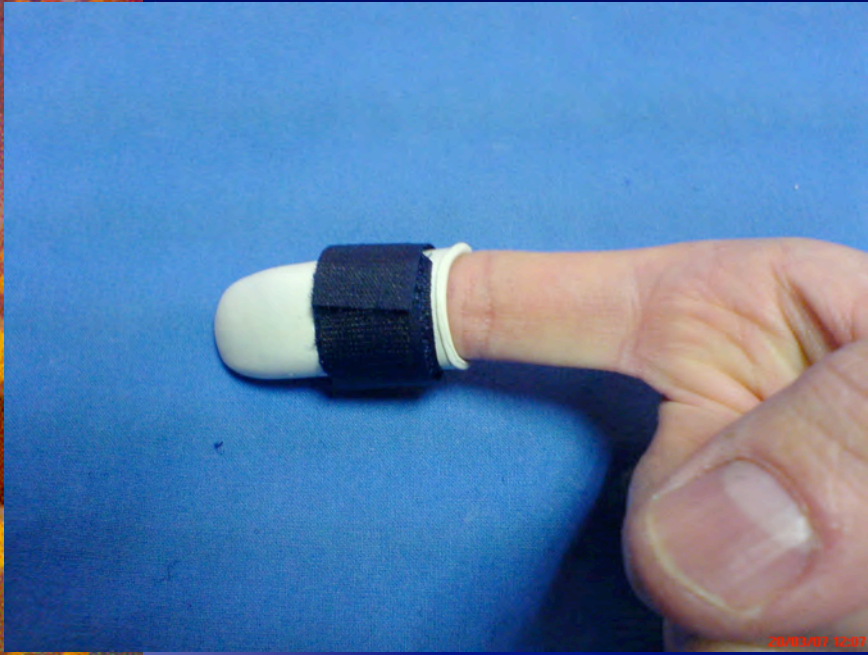
orthèses

☀ Immobilisation de type stack

- ☀ Sans appuis face dorsale ipd
- ☀ Auto gestion simple
- ☀ Pulpe aveuglée, macération

☀ Tuile dorsale

- ☀ Pulpe libre
- ☀ Appuis sur la zone de cicatrisation tendineuse
- ☀ Manipulation difficile





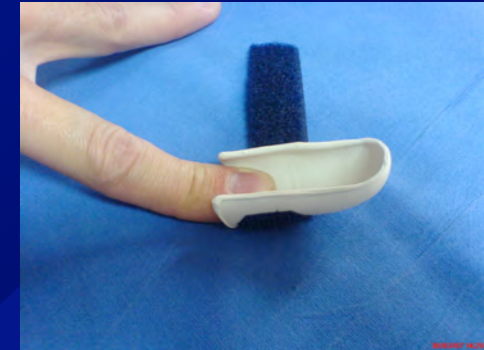
Gestion et rééducation

☀ Deux périodes:

- ☀ 6 à 8 semaines d'immobilisation
 - Entretien des mobilités
 - Surveillance cutanée
- ☀ Ablation de l'orthèse
 - Récupération
 - Structuration tendineuse

Pendant la cicatrisation (6 à 8 semaines)

- Apprentissage manipulation orthèse pour hygiène et surveillance cutanée
- Mobilisation en flexion ipp
- Amélioration immobilisation si réduction flexum difficile au départ



Après l'ablation de l'orthèse

- Orthèse conservée la nuit pendant 15 jrs
- Travail actif extension ipd
- Récupération progressive flexion ipd actif puis passif, ipp en flexion au départ (physio, mobilisations spécifiques, etc....)

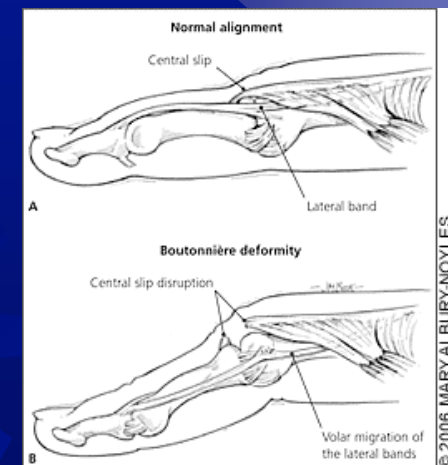


Zone 3

☀ Déformation en boutonnière



☀ Réductible / non réductible



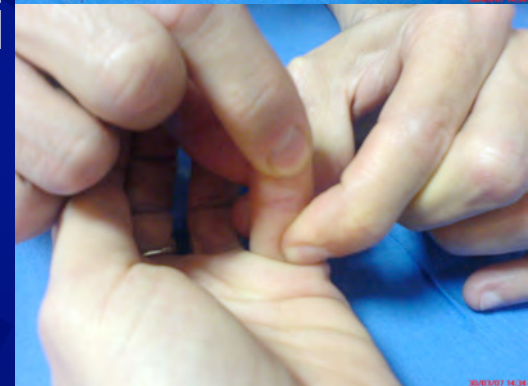
Déformation complètement réductible

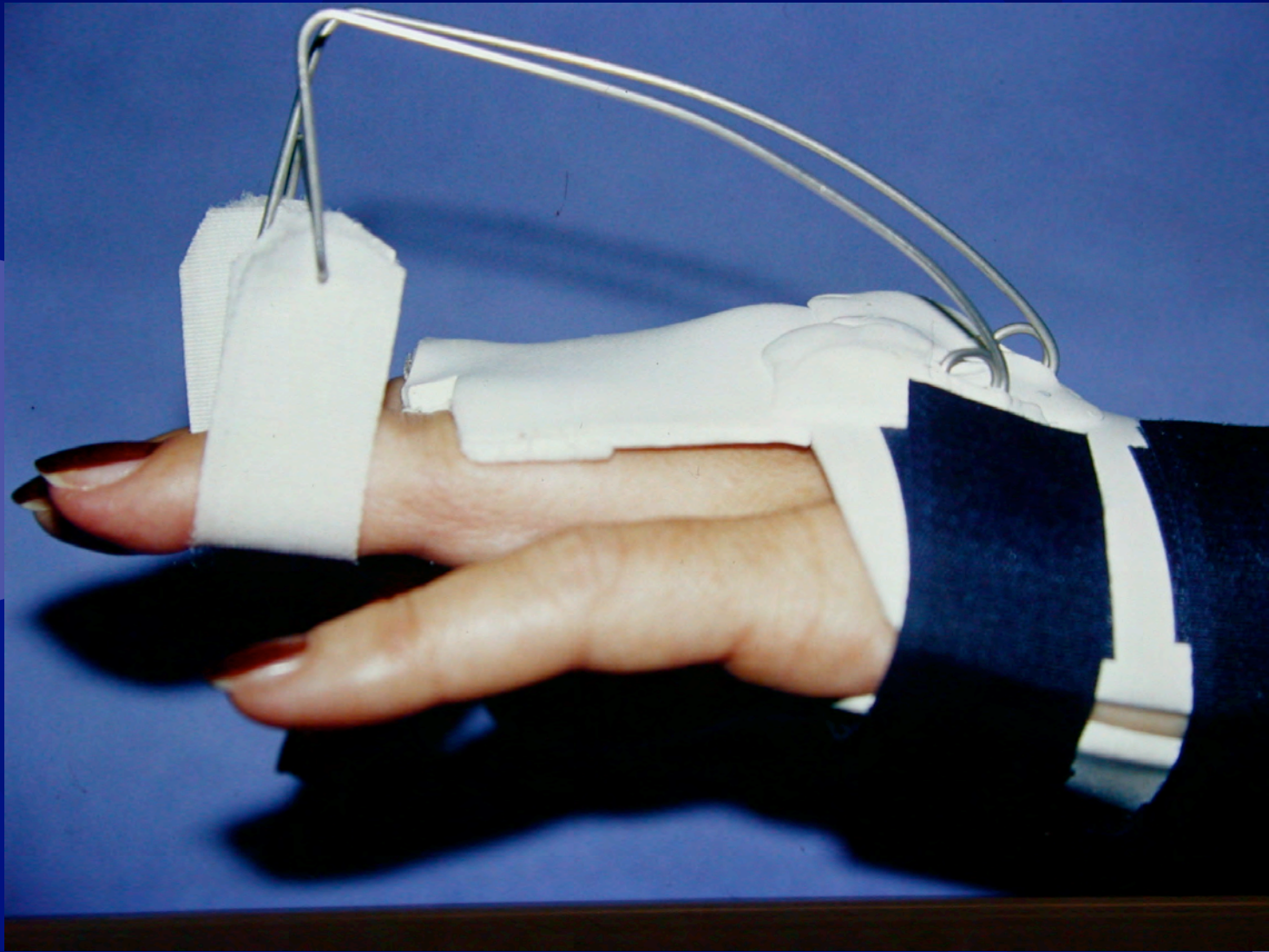
- ✦ Idem post chirurgical ou orthopédique
- ✦ Immobilisation tubulaire segmentaire laissant libre ipd et mp, ipp extension complète (pas d'appuis face dorsale ipp): 6 semaines
- ✦ Entretien de la mobilité en flexion ipd et surveillance cutanée (rétinaculaire, glissements)



Déformation non réductible

- ✦ Assouplissement ipp en extension
- ✦ Travail de la mobilité ipd en flexion sur ipp en extension maxi (rétinaculaire)
- ✦ Réalisation d'une orthèse dynamique d'extension centrée sur l'ipp et une orthèse statique segmentaire ipp nocturne en extension maxi corrigée régulièrement





Après réduction

- ✦ 6 semaines d'orthèse segmentaire ipp en extension
- ✦ Même ttt que pour les boutonnières réductibles

Rééducation post immobilisation

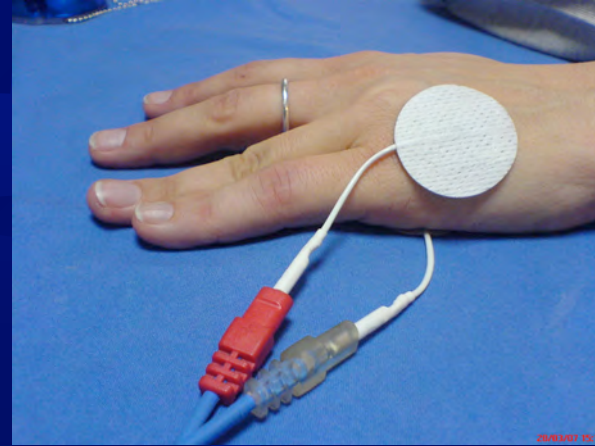
- ★ Massage cicatriciel + ultra sons + gel silicone



✦ Travail progressif de la flexion ipp en veillant à conserver l'extension active



✦ Renforcement de l'extension active ipp + électro-stimulation



Zone 5 à 8

☀ De J0 à J21

- Orthèse post opératoire
- Maintient des glissements tendineux
- mobilité

☀ De J21 à J45

- Mobilisation tendineuse douce
- Physiothérapie, massage cicatriciel

☀ Après J45

- Récupération de la flexion mp et globale



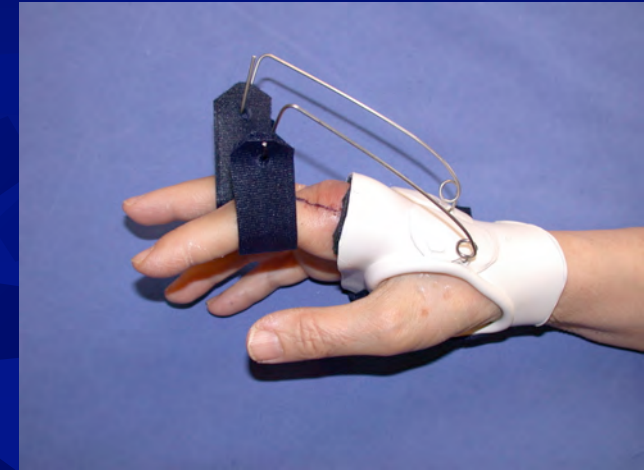
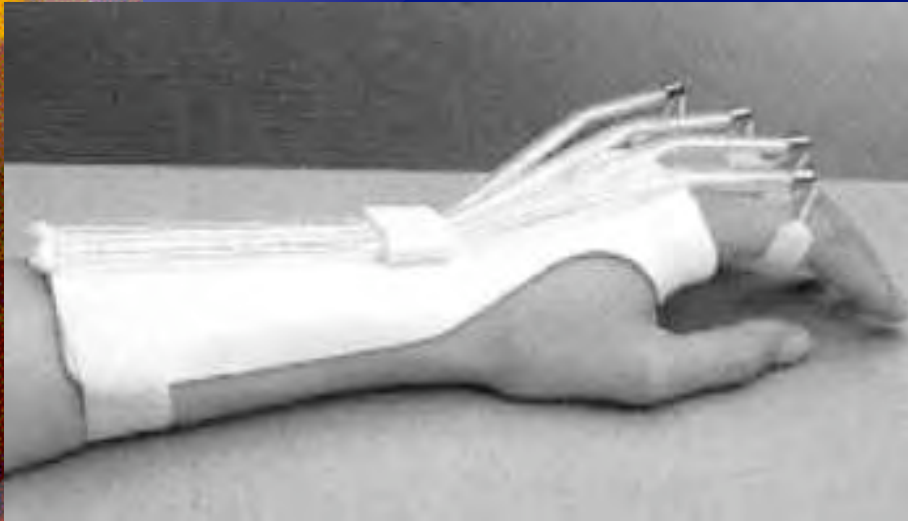
Immobilisation

- ✦ Réalisation d'une orthèse post opératoire variant en fonction de:
 - Localisation / juncta
 - Nombre de tendons touchés
- ✦ Port de l'orthèse pendant 21 jours



orthèse dynamique

- ☀ Protection tendineuse



- ☀ Maintien des glissements



3 premières semaines

☀ Entretien articulaire

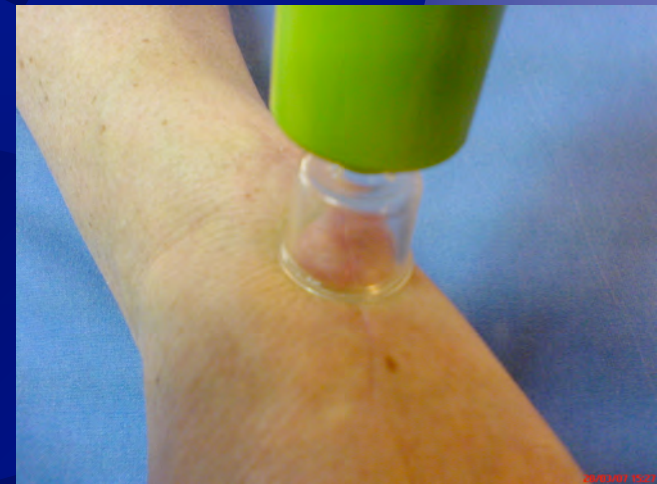
☀ Glissements tendineux

- ☀ Mobilisations actives ipp ipd
- ☀ Hors attelle si lésion zone 6 et 7:
 - Flexion contrôlée mp sur poignet en extension maxi
 - Ipd, ipp, mp en extension avec une légère flexion du poignet



Après le 21eme jours

- ✦ Ablation progressive de l'orthèse (sauf la nuit)
- ✦ Travail de la cicatrice
 - ✦ Massage
 - ✦ Ultra sons
 - ✦ Gel de silicone



☀ Début de sollicitation du tendon sans résistances

- Extension progressive et sélective mp
- Globale des doigts et du poignet



Après j 45

- ☀ Sollicitation du tendon en étirements
 - Flexion isolée mp
 - Globale des doigts + poignet
- ☀ Travail actif de l'extension mp avec des contraintes croissantes
 - Statique puis dynamique
 - Différentes courses
- ☀ Éventuellement orthèse d'enroulement

