

# fiche pratique

Sous la responsabilité de ses auteurs

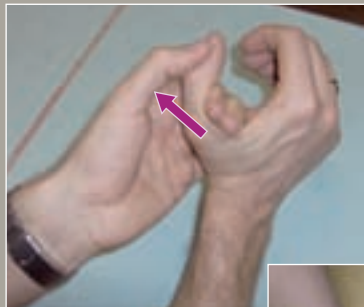
C. Bedin\*, F. Chagny\*, A. Roren\*, S. Poiraudeau\*

# n° 13

## Autoprogramme d'exercices : rhizarthrose

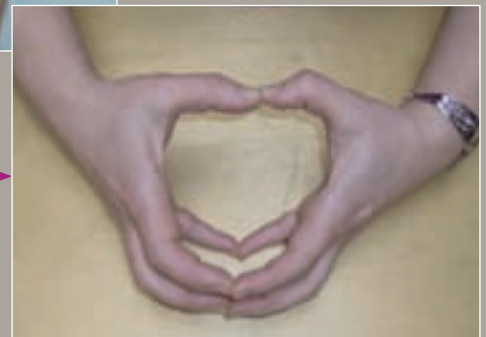
### Automobilisation de la première commissure en ouverture

- L'index et le majeur de la main opposée sont placés à la base de votre pouce, le pouce opposé est placé sur l'angle du pouce.
- Ouvrez la première commissure en écartant doucement le pouce de l'index et tout en entraînant une flexion du pouce par l'appui du pouce opposé.
- Maintenez 20 secondes, répétez 5 fois.



### Autoposture d'ouverture de la première commissure

- Mains posées sur une table, doigts contre doigts, opposés par les ongles.
- Cherchez à écarter les pouces des autres doigts de la main.
- Maintenez 20 secondes, répétez 5 fois.



### Posture d'ouverture de la première commissure

- Main posée sur la table.
- Saisir un verre entre le pouce et l'index de manière à ce qu'il occupe tout l'espace de la première commissure.
- Maintenez 1 minute.



### Travail de la pince

- Opposez le pouce et l'index par leurs pulpes en essayant de dessiner un O.
- Maintenez 20 secondes, répétez 5 fois.



### Renforcement musculaire avec balle

- Tenez une balle (de type balle en mousse) entre le pouce et l'index.
- Serrez la balle pendant 6 secondes, puis relâchez.
- Répétez 10 fois.



\* Hôpital Cochin, Paris.

## Orthèse de repos

- Sur prescription médicale, une attelle de repos peut être réalisée afin de diminuer vos douleurs et d'éviter l'aggravation de la déformation.
- Vous devez la porter le plus souvent possible, et systématiquement la nuit.

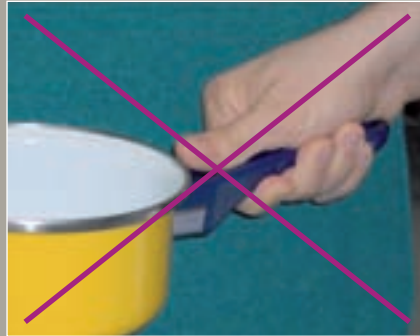


## Orthèse de fonction

- Sur prescription médicale, une orthèse de fonction (ou de jour) peut être réalisée afin de vous permettre d'exercer certaines activités dans la journée avec moins de douleurs et de difficultés (porter un sac, repasser, maintenir un outil, etc.).

### Économisez votre pouce par des prises adaptées

**NON**

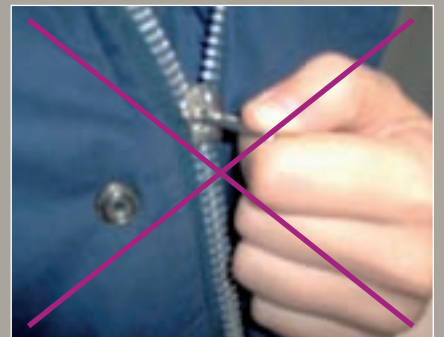
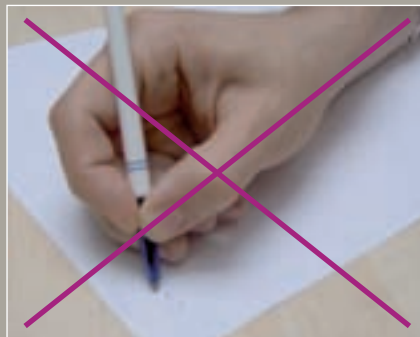


**OUI**



### Grossissez les prises et servez-vous des autres doigts

**NON**



**OUI**

