

AUTO-RÉÉDUCATION APRÈS CHIRURGIE DU POUCE

Votre chirurgien vous signalera à partir de quel délai post-opératoire commencer ces exercices d'auto-rééducation. Si un œdème persiste, baignez votre main 2 fois/jour pendant 20 min dans des bains d'eau tiède salée à 30°.

Réalisez 5 fois par jour, les exercices suivants d'auto-rééducation :

