

Décompression du tunnel carpien

Auto-soin postopératoire

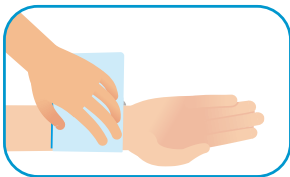
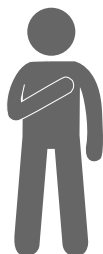
Gestion de l'enflure

L'enflure, aussi appelée œdème, est une augmentation du volume de liquide sous la peau menant à un gonflement des tissus.

L'enflure se présente autant au niveau du poignet que de la main.

Que faire ?

1. Élevez la main au-dessus du niveau du cœur le plus souvent possible. Lorsque vous êtes assis, gardez le coude appuyé avec la main dans les airs.
2. Appliquez de la glace enroulée dans un linge humide sur la zone enflée (en évitant la région de la chirurgie) trois à quatre fois par jour pendant 10 minutes.



Gestion de la cicatrice

Il est important de maintenir le pansement propre et sec jusqu'à ce que les points de suture résorbables tombent ou que les non-résorbables soient retirés par l'équipe médicale.

Environ une semaine après la chute ou le retrait des points de suture, vous pouvez **débuter le massage de la cicatrice** avec une crème hydratante de votre choix.

Massage de la cicatrice

Appuyez avec une pression sur la cicatrice et bougez la peau.

Vous pouvez aussi placer vos doigts de chaque côté de la cicatrice et pincer grossièrement votre peau pour la soulever.

Faites-le trois fois par jour, pendant cinq minutes.

Ceci permettra de décoller les tissus et les tendons sous la peau, diminuer la raideur et favorisera le retour à la mobilité.

La cicatrice deviendra souple après environ 3 à 6 mois de **massage cicatriciel**.



En cas de rougeur, chaleur, écoulement, douleur persistante ou toute autre urgence, contactez-nous les jours ouvrables entre 8 h et 16 h et laissez un message :

HMR : 514 252-3400, poste 1180 ou 4801

HSCO : 514 252-6000, poste 7250

IUSSM : 514 252-4000, poste 2732

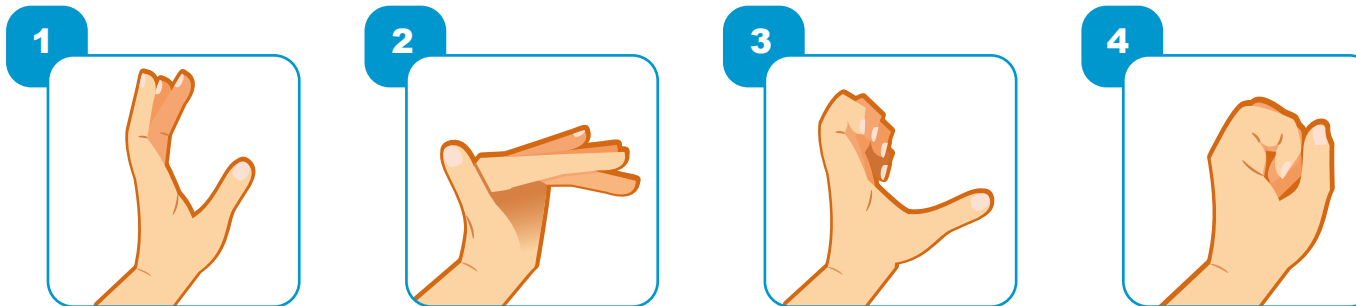
En tout autre temps appelez **Info-Santé** au **811**

En cas d'urgence appelez le **911**

Exercices : Mouvement des doigts

Vous pouvez débuter les exercices ci-dessous à la sortie de la chirurgie (même en présence des points de suture et du bandage). Le fait de bouger vos doigts et votre poignet facilitera la récupération.

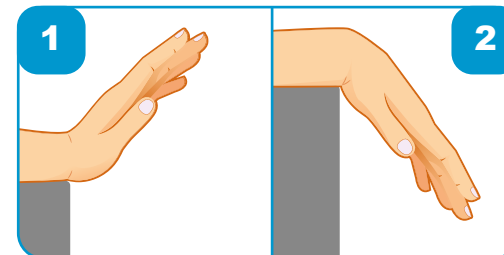
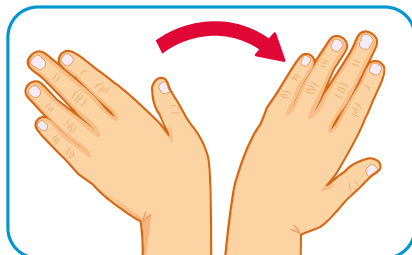
Imitez les images suivantes 3 fois par jour en répétant la séquence 10 fois pour chaque exercice.



Exercices : Mouvement du poignet

Suivez les images suivantes 3 fois par jour en répétant la séquence 10 fois pour chaque exercice.

1. Avec la main et l'avant-bras sur la table, formez un demi-cercle en bougeant votre main vers le petit doigt puis vers le pouce. Faites ce mouvement sans bouger l'avant-bras (utilisez votre autre main pour stabiliser l'avant-bras). Répétez l'exercice.
2. Placez votre main et votre avant-bras sur le bord d'une table. Bougez le poignet de haut en bas.



Évitez de serrer des objets avec votre main durant les premiers 21 jours suivant la chirurgie (ex. ne pas serrer une balle anti-stress ou écraser de la pâte à modeler)

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400 🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-CHR-123