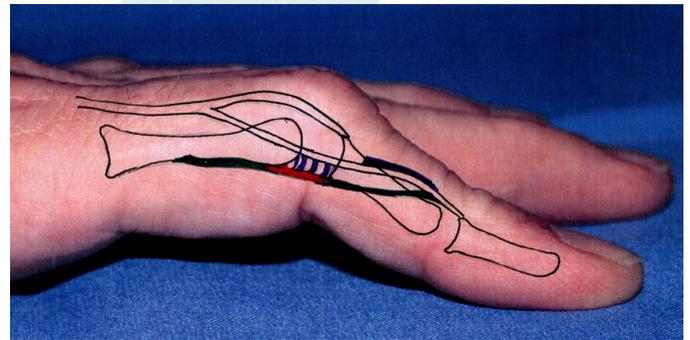


## → Séquelle entorse interphalangienne proximale (IPP)

### Déficit d'extension irréductible

Cet état de déficit d'extension irréductible (flessum) est la conséquence d'une cicatrisation en rétraction du plan ligamentaire et capsulaire antérieur de l'articulation (tissu palmaire).



- ▶ Phase 1 : Mise en tension progressive des tissus palmaires rétractés.
  - Durée moyenne : 2 à 4 semaines
  - Comment : tous les 8 jours (moyenne) une nouvelle orthèse fixe l'articulation au maximum de ses capacités en extension (mise en tension des tissus). C'est le même principe qu'un cric de voiture « à chaque tour de manivelle, la voiture se lève un peu plus ».



- Consignes :
  - Flexion régulière de la dernière phalange
  - Ne jamais mouiller

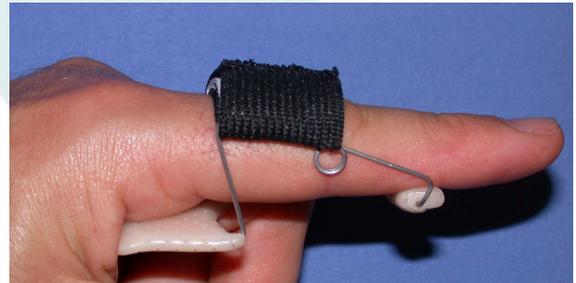
Si pas de gain après 3 orthèses : RDV avec le chirurgien qui vous suit à l'Institut.  
Si gain, on passe à la phase 2.

► Phase 2 : maintenir la tension sur les tissus palmaires pour lutter contre la « mémoire » tissulaire.

- Durée : 3 semaines
- Comment : par une orthèse qui place l'IPP en extension maximale
- Consignes :
  - Flexion régulière de la dernière phalange
  - Ne jamais mouiller

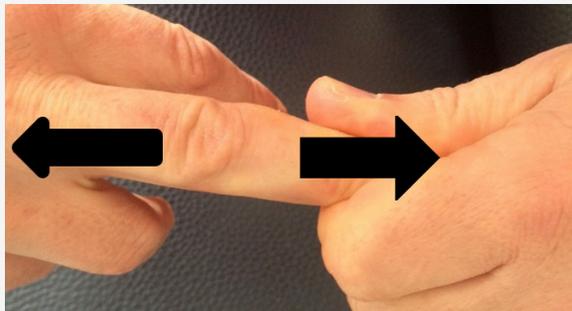
► Phase 3 : stabiliser le résultat obtenu en extension et retrouver une flexion.

- Durée moyenne : 3 à 6 mois
- Comment :
  - Ne pas perdre le gain de la phase 2



Le jour : Capener au minimum 20 min toute les 2 heures  
La nuit : tube, avec Capener 1h au préalable

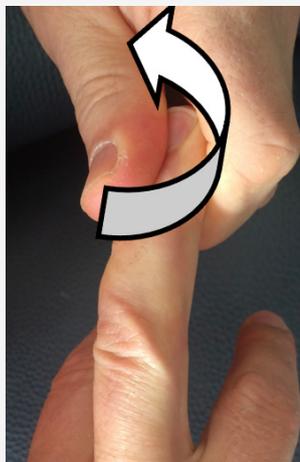
- Rééducation SPÉCIALISÉE 1 à 3 fois par semaine
- Auto - Rééducation pluriquotidienne :



Traction : 10x par 2h



Massage profond  
Latéral: 10x par 2h



**Le résultat dépendra de votre persévérance, la régularité de votre auto rééducation.**