



Protocole de traitement orthopédique d'une rupture de poulie

J.0 - J.30

Phase 1 : J.0—J.30

Massage au glaçon 3 x par jour

Application de Flector Tissugel® sous strapping

Strapping :

1 bandelette (1/3 de strap-pal® 4cm) sur la 1^{ère} phalange à enrouler en prenant bien toute la largeur de la phalange.

1 bandelette idem sur la 2^{ème} phalange

1 bandelette plus large immobilisant l'articulation IPP en extension +/- 10° de flexion.

A maintenir 23h/24.

Kinésithérapie à partir de J15 2 à 3x/sem:

Mobilisation passive stricte du doigt après retrait du strapping.

Ultrasons : 3MHz pulsé 0,5W/cm² 5min.

TENS : 1 électrode en regard de la MP, 1 au dessus de l'IPP (électrodes petit format style Saint Cloud ronde Ø3cm)

J.30 - J.60

Phase 2 : J.30—J.60

Maintien du strapping 23h/24

Si douleur :

Massage au glaçon 3 x par jour

Application de Flector Tissugel® sous strapping

Kinésithérapie : (idem phase 1) + mobilisation active sans résistance en plaquant les tendons contre l'os

Si douleur = 0 :

Massage au glaçon 1x/j
Flector tissugel®

Reprise de l'escalade dans les conditions suivantes :

Douleur INTERDITE
Arquées INTERDITES
Strapping OBLIGATOIRE
Recherche de performance INTERDITE

Ce qui signifie grimpe très tranquille dans un niveau très inférieur au niveau maximum.

Attention en bloc interdit dans un niveau supérieur à 5+/6a

Favoriser les dalles et le travail des pieds quitte à grim-

per main blessée dans le dos.

Si douleur = arrêt complet IMMEDIAT

J.60 - J.180

Phase 3 : J.60—J.180

Si persistance de douleur et/ou incapacité fonctionnelle importante la question de l'intervention chirurgicale devra se poser.

S'il n'y a plus de douleur : Strapping lors de sollicitation du doigt (port de charge, grimpe).

Sevrage progressif (sur 1 mois) de la 3^{ème} bandelette du strapping.

Sollicitation progressive du doigt.

Douleur INTERDITE

Arquées INTERDITES

Retour à la performance

TRES PROGRESSIVE

L'objectif de la récupération du niveau maximum antérieur doit être fixé à J180 pas avant.

Kinésithérapie :

Massage,

US

Mobilisation passive,

Mobilisation active sans résistance puis résistance légère en contrôlant le maintien des tendons contre l'os
Sollicitation contre résistance en position tendue sous couvert de strappal®.

Ce protocole pourra être adapté par le kinésithérapeute (et uniquement par lui ou un autre membre du corps médical) à chaque cas en fonction de l'évolution.

Une reprise trop précoce ou une anticipation de la phase suivante, risque de compromettre la récupération.

Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage nous disait La Fontaine.