



### Fiche d'information d'après la Société Française de Chirurgie de la Main

## Algodystrophie

L'algodystrophie est une complication non exceptionnelle, voire fréquente dans certaines pathologies comme les fractures du poignet (20% des cas environ quelque soit le traitement utilisé).

Il s'agit d'une sorte d'inflammation déclenchée par un traumatisme parfois minime ou une intervention chirurgicale même mineure. Il est à l'heure actuelle impossible de prévoir qui fera une telle complication. Un terrain anxieux, dépressif ou diabétique peut s'avérer à risque.

Les signes de cette affection sont marqués par des douleurs souvent importantes (apparemment disproportionnées), des raideurs articulaires, un gonflement de la main et des doigts, des sensations de chaud et/ou de froid, une diminution de la force. Quelquefois ces signes sont limités à une partie de la main, d'autres fois l'épaule peut également être atteinte.

Des examens complémentaires sont rarement nécessaires pour confirmer le diagnostic. On peut notamment observer une décalcification localisée des os de la main aux radiographies.

Son diagnostic une fois affirmé les traitements varient en fonction des douleurs et de la gêne dans les mouvements. Le traitement permet de faire diminuer progressivement les signes cliniques mais l'évolution reste capricieuse pendant plusieurs mois voire un ou deux ans et les séquelles à terme ne peuvent pas toujours être évitées malgré un traitement bien conduit. On propose d'associer une cure de vitamine C, des bains écossais et la thérapie au miroir, en association avec un soutien psychologique via notre réseau de prévention (Réseau Main IDF).

Ces séquelles peuvent être des douleurs résiduelles, une certaine raideur des doigts et/ou du poignet, parfois même de l'épaule.

Le mécanisme de déclenchement de cette affection est encore mal connu et l'on est obligé de se contenter d'en traiter les conséquences sans pouvoir agir sur la cause. La collaboration complète du patient au décours d'un traitement aussi long reste fondamentale.

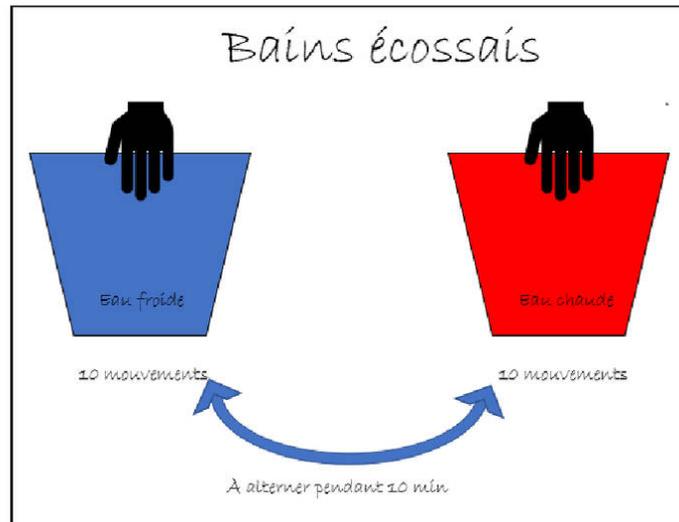
*Votre chirurgien est le mieux placé pour répondre à toutes les questions que vous vous poseriez concernant cette affection. N'hésitez pas à lui en parler.*

## Bains écossais

Ce procédé est fondé sur le principe de drainage de l'œdème par l'alternance de chaud et de froid, comme dans les thermes romains!

Nous vous proposons de l'effectuer 10 min tous les soirs.

Il faut se munir de 2 seaux, un d'eau froide et l'autre d'eau chaude. La main est immergée dans un premier seau et dix mouvements d'enroulement des doigts jusqu'à la paume sont effectués.



## Thérapie au miroir

S'installer sur une table avec les 2 mains parallèles. Mettre un miroir entre les 2 mains en cachant derrière la main qui souffre. Enrouler les doigts jusqu'à la paume, en même temps au niveau des 2 mains. Le cerveau visualise une image de la main saine à la place de la main qui souffre et se projette ainsi plus aisément vers sa guérison. C'est ce qu'on nomme la réintégration du schéma moteur.



## Réseau Main

Notre psychologue en binôme avec l'assistance sociale peut vous aider à guérir plus rapidement. Elles sont joignable au 0145572180 ou via Doctolib.