



Les soirées de Kinésithérapie



ARTHROSE DES DOIGTS ET RHIZARTHROSE

J. CLAUDEL

Dr A. DEDERICHS, Dr C. CAMPS, Dr A. DURAND, Dr S. BARBARY
A.GODFROY-LEFLON
J.M. CLEMENT

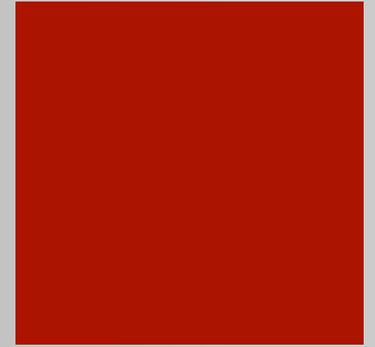


ARTHROSE DES DOIGTS ET RHIZARTHROSE

**Zoom sur l'activité de
l'ergothérapeute**

Objectifs majeurs

- Améliorer l'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
- Limiter ou lutter contre les déformations articulaires de la main
- Lutter contre la douleur
- Economiser les articulations lors des différents gestes quotidiens
- Envisager ou réenvisager l'avenir professionnel



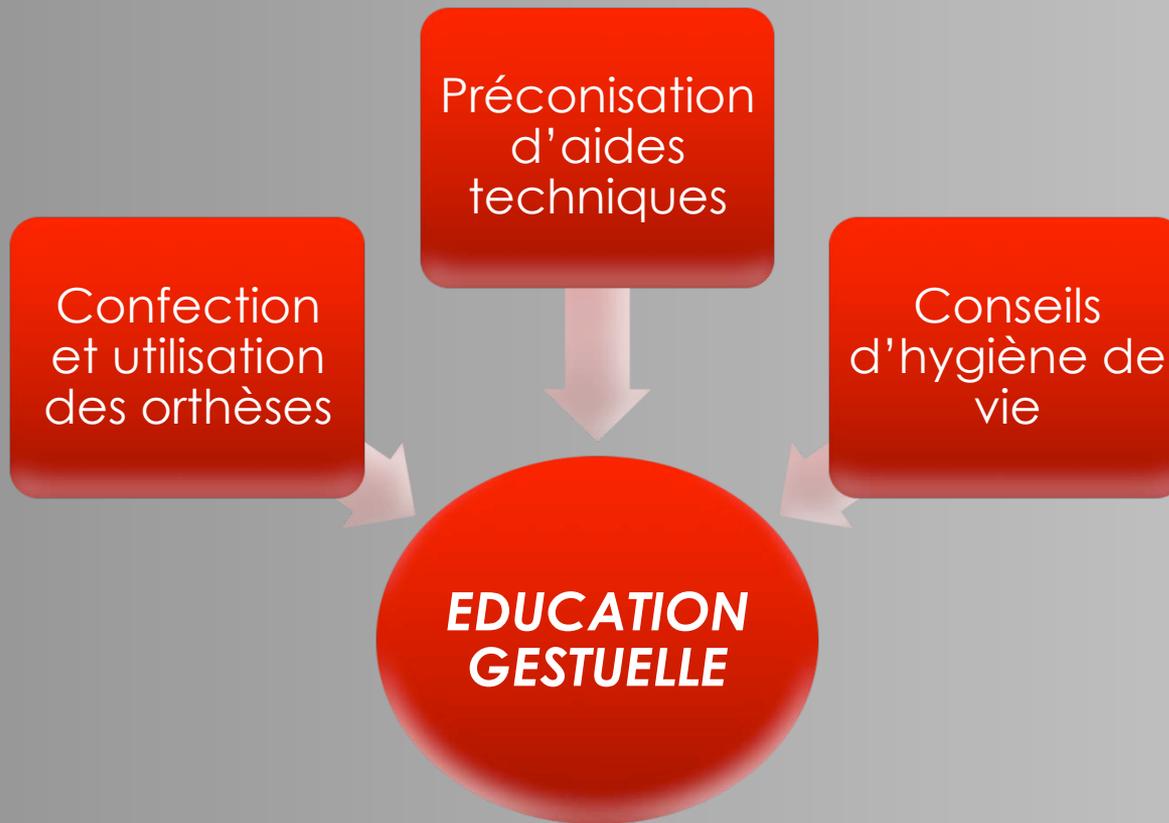
Quand intervenir ?

- Lors du traitement médical et non médical
 - Contact étroit avec médecin et kinésithérapeute

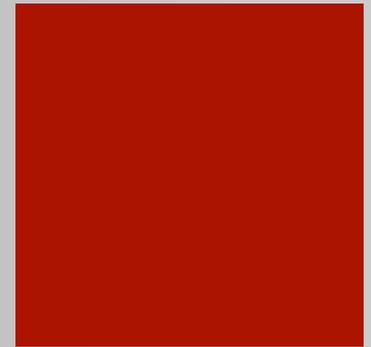
- Post-chirurgie
 - Lors des différentes phases de rééducation
 - Contact étroit avec chirurgien et kinésithérapeute



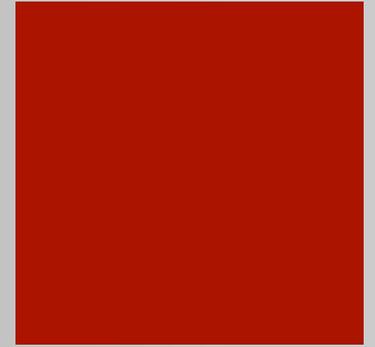
Moyens de l'ergothérapeute



Avenir professionnel

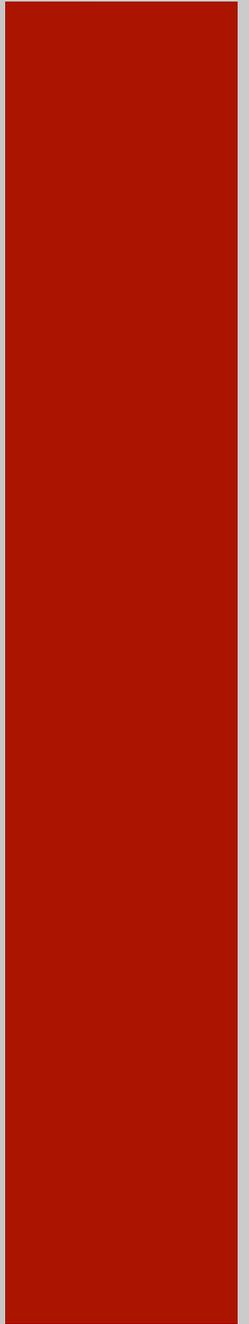


Evaluer les déficiences et les intégrités



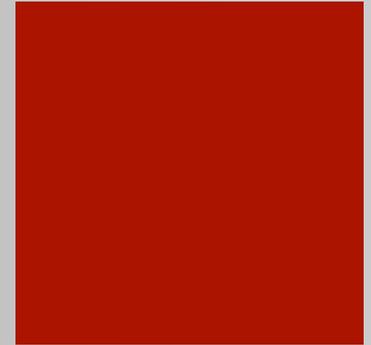
- Evaluation analytique
 - Amplitudes articulaires
 - Préhensions
 - Force
 - Dextérité : Box And Block, Purdue Pegboard...
 - Douleur
- Evaluation fonctionnelle
 - Discussion pour cibler les difficultés rencontrées au quotidien
 - Evaluation en situation

Education
gestuelle



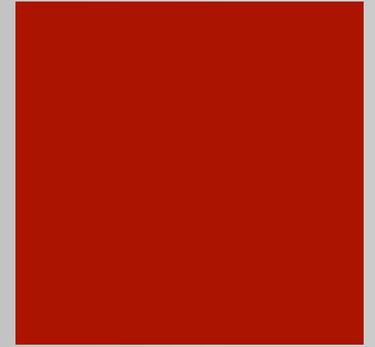
Education gestuelle

- Apprentissage des gestes recommandés et des gestes déconseillés
- Aussi appelée économie articulaire et économie gestuelle
 - Économie = **épargne**
- « **Education thérapeutique** »
 - Comprendre la pathologie et les traitements
 - Apprendre l'autonomie (*compétences*)
 - Personne actrice de sa prise en charge
 - Aider à mieux vivre la pathologie (*qualité de vie*)

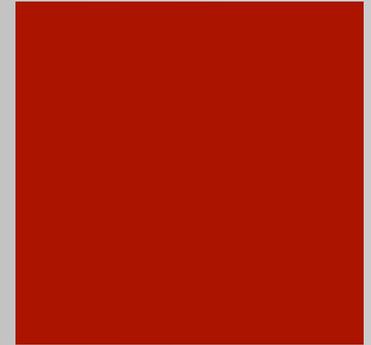


Objectifs

- Limiter la douleur lors des activités de la vie quotidienne (AVQ)
- Diminuer l'impact de la pathologie dans la réalisation des AVQ
- Améliorer l'indépendance dans les AVQ tout en préservant les articulations de la main
- Limiter l'apparition ou l'aggravation d'attitudes vicieuses et de déformations articulaires

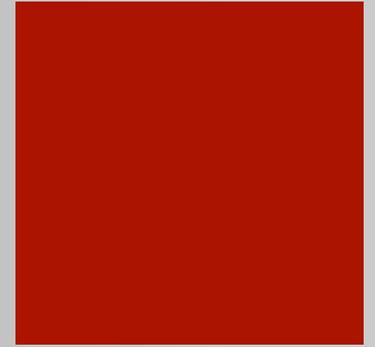


Aspects techniques de l'éducation gestuelle



- Entretien des activités pour éviter l'enraidissement et la perte de mobilité
- Gestion de la douleur
- Activités courtes et/ou ponctuées de pauses, gestion de l'effort
- Equilibre entre repos et activité
- Eviter le travail en force (porter, soulever)
- Eviter les gestes pénibles, douloureux, répétitifs
- Utilisation d'orthèses adaptées à l'activité
- Utilisation d'aides techniques

I. Apprentissage des gestes recommandés et déconseillés

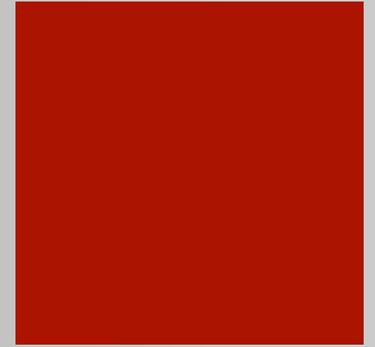


- OBJECTIFS :
 - Apprendre au patient les gestes recommandés et les gestes déconseillés dans l'arthrose de la main et la rhizarthrose
 - Apprendre les différents types de préhension de la main au patient

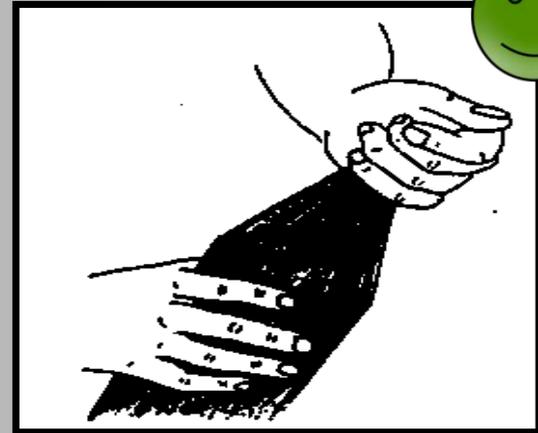
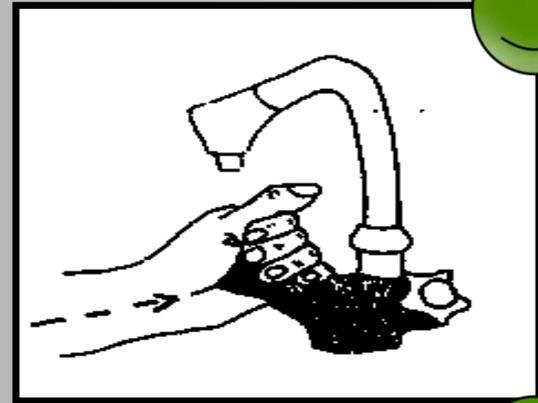
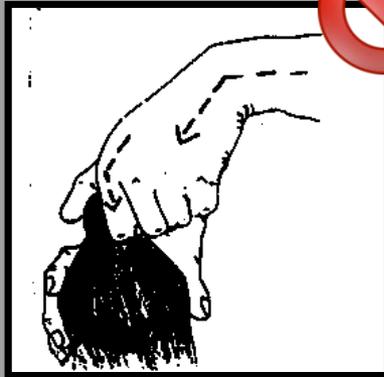
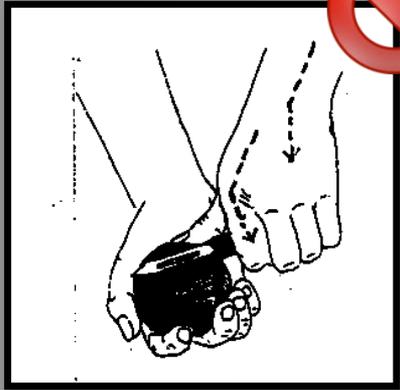
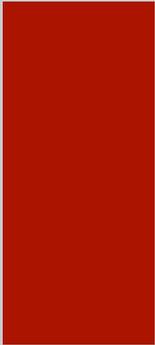
- MOYENS :
 - Sensibilisation sur les gestes recommandés et proscrits
 - Activités analytiques
 - Activités fonctionnelles

Sensibilisation sur les gestes recommandés et déconseillés

- Sensibilisation sur les gestes recommandés et déconseillés
 - Elargir les prises
 - Privilégier le travail à deux mains
 - Privilégier les prises digito-palmares



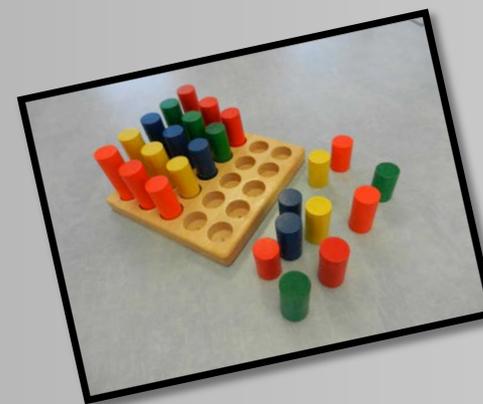
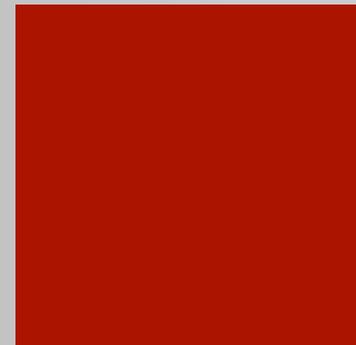
Eviter les torsions



Travailler à deux mains



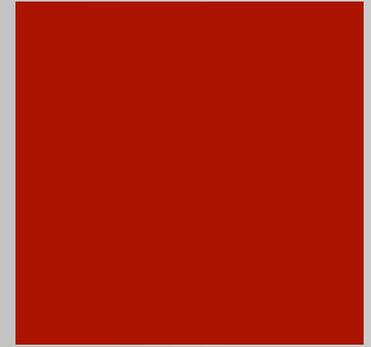
Activités analytiques



Activités fonctionnelles

- Intégration des apprentissages

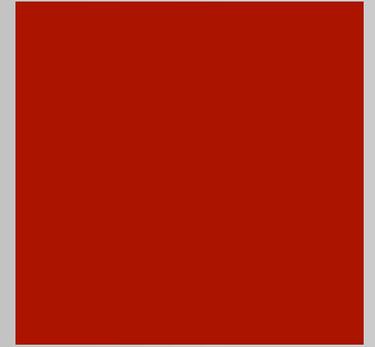
- Activités manuelles diverses
 - Peinture
 - Menuiserie
 - Vannerie
 - ...



II. Activités quotidiennes

- OBJECTIFS :
 - Transférer les acquis des apprentissages précédents dans les gestes de la vie quotidienne
 - Préconiser au patient des aides techniques qui vont lui faciliter le quotidien
 - Sensibiliser le patient quant à l'utilisation des orthèses au quotidien

- MOYENS :
 - Mises en situation réelles
 - Proposition de différentes aides techniques pour chaque activité et explication de leur utilisation



Conseils et aides techniques

■ CUISINE :

- Casseroles, cocottes légères, à gros manche ou à deux poignées



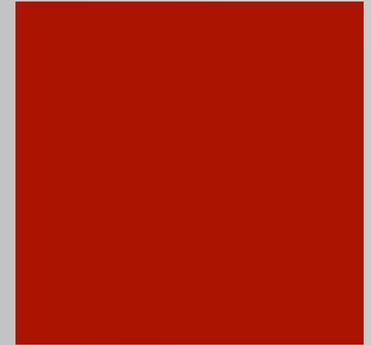
Conseils et aides techniques

- CUISINE :

- Ouvre bocal



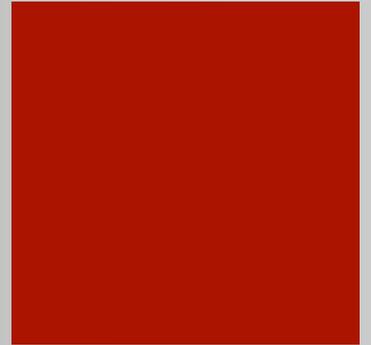
- Tire-bouchon électrique



Conseils et aides techniques

■ CUISINE :

- Bol à hanches
- Ménagère légère
- Couverts et ustensiles à gros manches
- Porte bouteille brick
- Toute sorte de gadgets actuels (essoreuse automatique, robots électriques...)



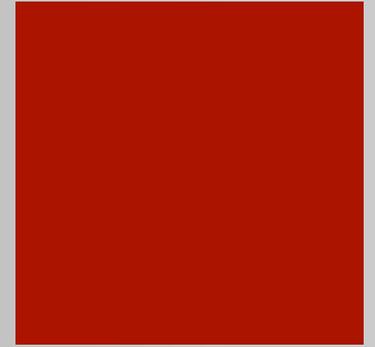
Conseils et aides techniques

- MENAGE :
 - Système d'essorage pour les serpillères
 - Raclette pour faire les vitres
 - Aspirateur robot



Conseils et aides techniques

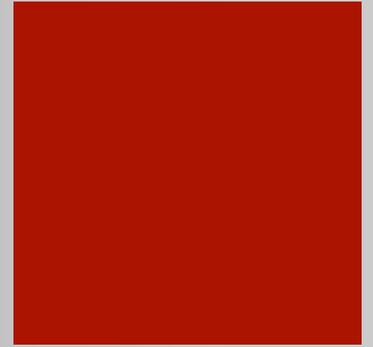
- TOILETTE :
 - Brosse à long manche
 - Support pour sèche-cheveux
 - Dentifrice avec distributeur
 - Poignée pour brosse à dents



Conseils et aides techniques

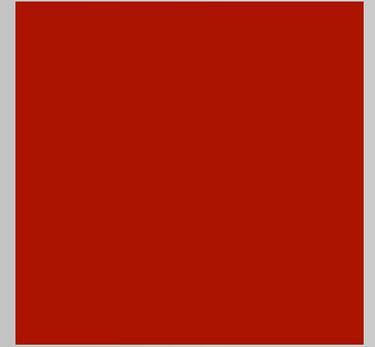
■ HABILLAGE :

- Enfile soutien-gorge
- Enfile-boutons
- Anneaux pour fermeture éclair
- Lacets élastiques



Conseils et aides techniques

- MAISON :
 - Poignées de portes à levier
 - Tourne-clés
 - Ciseaux ergonomiques
 - Stylos à gros manches



Conseils et aides techniques

■ INFORMATIQUE :

- Utilisation du clavier d'ordinateur trop longtemps et souvent mauvais positionnement du pouce
- Utilisation du smartphone tactile avec le pouce
→ privilégier l'utilisation à 2 mains

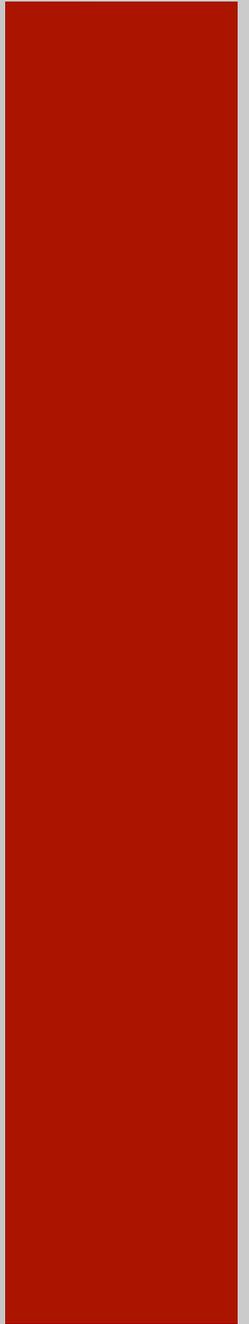


Confection et utilisation des orthèses

- Confection des orthèses par ergothérapeute ou orthoprothésiste
- Orthèses d'activité et de repos

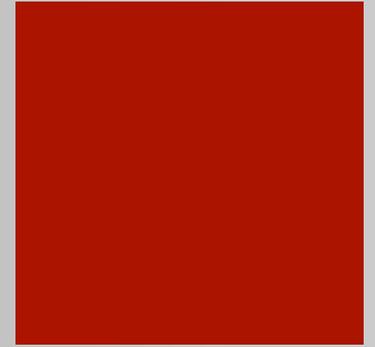


Avenir
professionnel



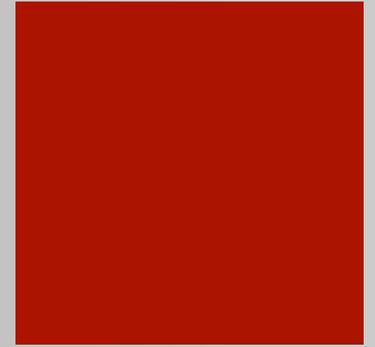
Avenir professionnel ?

- Evaluation de la compatibilité entre pathologie et profession
 - Milieux du bâtiment, secrétariat, emplois avec gestes répétitifs : peu compatibles...
- Adaptation possible ?
 - Evaluation sur le lieu de travail
 - Aménagements, conseils...
 - Reconditionnement à son emploi actuel ou en imaginant un changement de poste



CONCLUSION

- Ergothérapie au sein d'une prise en charge pluridisciplinaire
- Pathologie chronique qui atteint la qualité de vie
- Education gestuelle
- Transfert des acquis
- Avenir professionnel



Merci de votre
attention

