



## Examens et traitements Rééducation de la sensibilité



Page 1 / 1

Source: Urgences Mains de l'Est Parisien

Vous avez présenté une lésion pulpaire et/ou une lésion des nerfs de la main. Votre pulpe a une sensibilité anormale et douloureuse, la pratique des exercices décrits ci-dessous va vous permettre d'améliorer votre sensibilité et de diminuer les douleurs.

### Leur difficulté est croissante :

Commencer par le premier puis passer au suivant dès que le précédent est accompli facilement.

1. Frotter la ou les pulpes douloureuses sur un tissu, 2 minutes 10 fois par jour. Vous pouvez également manipuler de la pâte à modeler.
2. Marteler la ou les pulpes sur un table, 5 fois par jour durant 3 minutes.
3. Choisir 5 pièces de tissus de rugosité croissante : soie, coton, nylon, lin et jute. Commencer par le tissu le plus doux et frotter pendant 5 minutes. Lorsque cet exercice est aisé, changer de tissu.
4. Mettre dans un saladier 1 Kg de pâtes alimentaires et 5 objets : pièce de monnaie, écrou, trombone, bouton, une petite clé. Aveugler les pulpes saines et les entourant par du sparadrap. Sans chercher à regarder, plonger votre main dans le saladier et chercher à trouver les objets et à les reconnaître en les touchant avec la ou les pulpes douloureuses. Cet exercice associe un martelage (la progression de la main contre une résistance) et une rééducation de la sensibilité (la reconnaissance des objets).
5. Refaire le même exercice en remplaçant les nouilles par du riz.
6. Dans une boîte, mettre une dizaine d'objets (écrous et pièces de monnaie de tailles différentes...) et en aveuglant les pulpes saines avec du sparadrap, essayer de les reconnaître par le toucher. Vous pouvez vous bander les yeux, ou plus simplement regarder la télévision

Source: Urgences Mains de l'Est Parisien

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par  
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : [contact@reseaumain.fr](mailto:contact@reseaumain.fr)

Prendre un rendez-vous en ligne [www.reseaumain.fr](http://www.reseaumain.fr)