

Spoed



# Exercices en cas de fracture de l'humérus dépliant informatif

## 01

**Exercices en cas de fracture de l'humérus**

- Retirez votre écharpe et placez votre bras sur un oreiller. Tendez les doigts, en les pliant d'avant en arrière et en faisant un poing.



- Bougez votre main de haut en bas.



- Tournez votre main de haut en bas.



- Apportez votre main à votre épaule et étirez-la aussi loin que possible vers l'avant.



- Relevez vos épaules (jusqu'aux oreilles) et abaissez-les à nouveau.



- Tournez vos épaules en arrière, puis en avant.



- Soutenez votre mauvais bras avec votre bon bras, bercez-le d'avant en arrière, soulevez-le (loin de votre corps) et abaissez le à nouveau.



- Posez votre bon bras sur une table. Faites pivoter votre mauvais bras en avant et en arrière, de côté et de l'autre, en faisant des cercles dans deux directions.
- Remettez votre écharpe.
- Faites ces exercices **trois fois par jour**.
- Vous pouvez ressentir un certain inconfort ou une légère douleur en faisant ces exercices.
- Après avoir lavé votre avant-bras, utilisez un peu de talc pour éviter les irritations
- Prenez suffisamment de médicaments contre la douleur

N'oubliez pas votre rendez-vous avec le  
médecin:

Consultation:

.....

Date: ..... /...../..... à ..... heures.





## Questions?

Contactez en premier lieu votre médecin généraliste. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter notre:

service des urgences  
tél.: 011 69 93 33



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   