



Octobre
2015

ARRÊT DE TRAVAIL

Entorse du poignet

 après avis de la HAS ^[1]

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées. Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient. Une entorse du poignet peut ne pas nécessiter d'arrêt de travail.

Type d'emploi			Durée de référence*		
			Entorse bénigne	Entorse de gravité moyenne	Entorse grave
Travail sédentaire			3 jours	7 jours	28 jours
Travail physique léger	Sollicitation modérée de la main et du poignet	Charge ponctuelle < 10kg Charge répétée < 5kg	3 jours	7 jours	42 jours
Travail physique modéré		Charge ponctuelle < 25kg Charge répétée < 10kg	7 jours	14 jours	56 jours
Travail physique lourd	Forte sollicitation de la main et du poignet	Charge > 25kg	14 jours	21 jours	84 jours

* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail.

Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

Entorse bénigne : simple distension ligamentaire sans lésion anatomique (grade 1).

Entorse de gravité moyenne : rupture incomplète du système ligamentaire (grade 2).

Entorse grave : rupture-désinsertion complète du système ligamentaire (grade 3).

La durée de l'arrêt initial est à adapter selon :

- le côté atteint (dominant ou non),
- l'âge du patient,
- la présence de lésions associées (kyste, tumeur osseuse...),
- les complications éventuelles (algoneurodystrophie, douleur persistante, infection post-opératoire, hématome...),
- les possibilités d'adaptation ou de modification du poste de travail pour les postes très physiques,
- la nécessité de conduire un véhicule pour les trajets ou l'emploi.



Restauration des capacités fonctionnelles

Pour éviter l'installation d'un œdème de la main, la surélévation du poignet par rapport au coude est nécessaire.

La mobilisation précoce des doigts évite leur enraidissement.

Le port d'une contention (bandage, orthèse) est conseillé pendant deux semaines au minimum. Il facilite la reprise précoce de l'activité.

Il est recommandé d'éviter l'immobilisation totale et prolongée du poignet.

- **Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

Reprise des activités professionnelles

Pour un travail avec des activités de force, une adaptation temporaire du poste de travail peut être nécessaire. Elle est à mettre en place en lien avec le médecin du travail.

En cas d'emploi particulièrement physique, ou mobilisant fortement l'articulation du poignet, une reprise progressive est recommandée.

- **La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt ?**

Reprise des activités sportives et de loisir

Lorsque l'immobilisation du poignet est nécessaire, la conduite automobile est à éviter pendant toute cette période.

La reprise de l'entraînement sportif peut être envisagée après avis médical.

Elle doit être régulière et progressive en utilisant, dans la mesure du possible, les moyens de protection à disposition.

- **Votre patient a-t-il été informé des délais de reprise des activités sportives et de loisir ?**

Sources :

Official Disability Guidelines, 2013 18th edition.

AMA Guides to the Evaluation of Work Ability and Return to Work, 2^e édition, 2011.

Travail sécuritaire NB, Lignes directrices en matière de durée d'invalidité du Nouveau- Brunswick, 2009.

Medical Disability Advisor , Reed group, 5^e Edition, 2005.

[1] www.has-sante.fr