

ETIREMENTS POIGNET ET DOIGTS

Poignet

- 1) Joignez vos deux mains croisées et réalisez des mouvements circulaires de poignet dans tous les sens, lentement dans les amplitudes maximum. (10 à 15 fois)



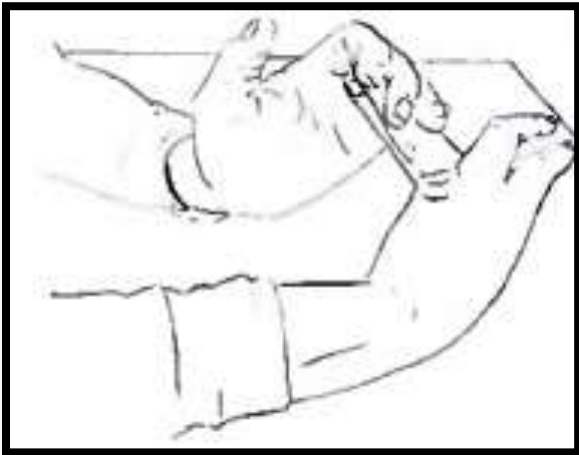
- 2) Joignez vos deux mains à plat, puis venir toucher la table avec les avant-bras, en gardant les mains serrées. (10 à 15 fois)



Doigts



1) saisir le pouce et tirer en extension. Maintenir la position quelques secondes.
(10 à 15 fois)



2) saisir les doigts un à un et maintenir l'extension quelques secondes.
(10 à 15 fois)

**EXERCICES MOTEURS POIGNET ET
DOIGTS**

exercice 1



Assis devant une table, posez une boîte sur la table avec un linge dessus, et posez ensuite votre avant-bras sur le linge avec la main qui pend au bout de la boîte.

A l'aide de votre deuxième main, maintenir l'avant-bras sur la boîte.

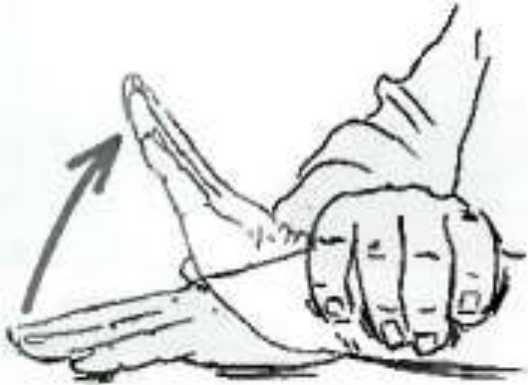
Lever la main le plus haut possible. Répéter le mouvement 20 fois.

exercice 2



En position assis devant une porte vitrée, posez votre main ouverte sur un chiffon et réalisez un mouvement de bas en haut. Répéter 10 fois.

Exercice 3



Levez votre main en maintenant le poignet sur la table avec votre deuxième main.

Répétez 10 fois.

Exercice 4

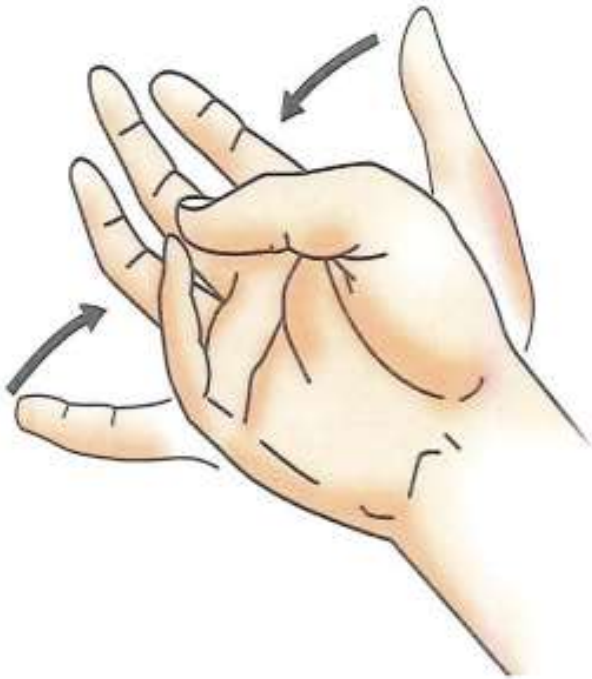


Munissez-vous d'une balle en mousse ou d'une grosse éponge (vous pouvez éventuellement réaliser l'exercice dans une cuvette remplie d'eau).

Prenez la « balle » dans votre main, serrez là puis ouvrez la main pour la faire tomber dans la bassine.

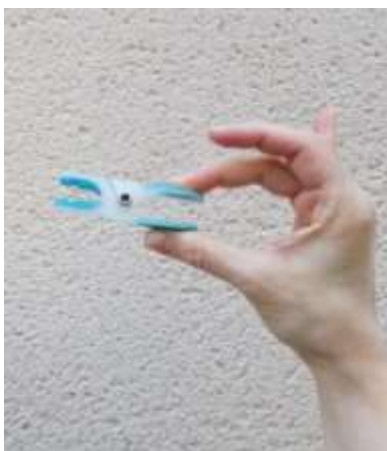
Répétez 10 à 15 fois.

Exercice 5



Main ouverte, l'idée est de presser chaque bout de doigt contre votre pouce, les uns après les autres. Entre chaque pincement, retournez à la position main grande ouverte.

Exercice 6



Prenez une pince à linge entre le pouce et l'index et ouvrez là. Effectuez la même action en alternant les doigts.

Conseil : utiliser votre main déficitaire tous les jours dans les activités de la vie quotidienne est un entraînement pour favoriser la récupération.