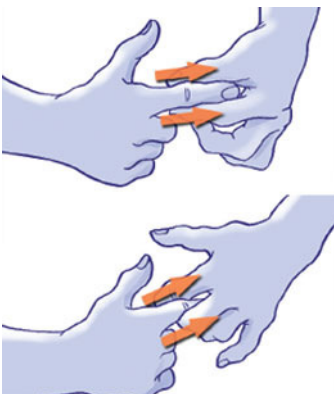
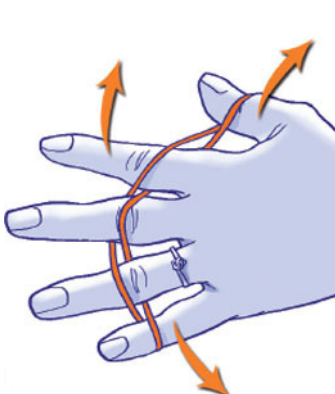
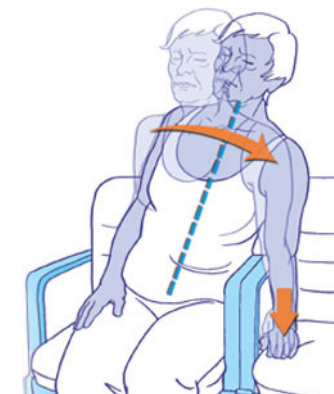


mouvement 1 Automassages	mouvement 2 Ouverture du pouce	mouvement 3 Renforcement des doigts	mouvement 4 Flexion dorsale de la main
Pourquoi ce mouvement est-il utile ? • Assouplir l'ensemble des doigts. • Récupérer l'extension des phalanges. Comment bien faire le mouvement ? • Bien installé, épaules basses, prendre un doigt, par le côté, entre le pouce et l'index (ou l'index et le majeur en cas de douleur du pouce). • Tirer de sa base vers l'extrémité en prenant garde de ne pas appuyer sur l'ongle. • ASTUCE Ne pas appuyer trop fort et ne pas tordre le doigt massé.	Pourquoi ce mouvement est-il utile ? • Garder une ouverture de pouce suffisante pour pouvoir attraper aisément les objets. Comment bien faire le mouvement ? • Main posée sur la table, paume vers le bas. • Amener l'espace entre le pouce et l'index au contact d'un verre. • Lentement, l'autre main pousse le verre vers l'intérieur, obligeant le pouce à s'ouvrir. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes.	Pourquoi ce mouvement est-il utile ? • Entretenir la force des doigts. • Être capable d'utiliser chaque doigt séparément ou tous les doigts ensemble. Comment bien faire le mouvement ? • Avec un seul élastique, entourer un doigt après l'autre. Entre chaque doigt, réaliser un demi-tour avec l'élastique. Bien le placer au niveau de la première phalange. • Écarter les doigts les uns des autres sans oublier le pouce. • ASTUCE Garder les doigts sur une surface plane pour qu'ils restent bien tendus. Pour travailler l'extension, soulever un doigt après l'autre.	Pourquoi ce mouvement est-il utile ? • Garder l'extension maximale du poignet et des doigts afin de pouvoir pousser un objet ou se réceptionner en cas de chute. Comment bien faire le mouvement ? • Assis sur une chaise avec une autre chaise placée à côté. • Diriger la main vers l'assise de la chaise voisine et, tout doucement, se pencher latéralement jusqu'à ce que le poignet se trouve en angle droit avec le bras et que la paume de la main se pose complètement sur la chaise. • ASTUCE Réaliser le même exercice en se mettant debout, la main posée sur une table. Pencher le corps de façon à amener l'épaule au-dessus de la main. Attention : le poids sera plus important sur le poignet.
 ©L&C	 ©L&C	 ©L&C	 ©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris