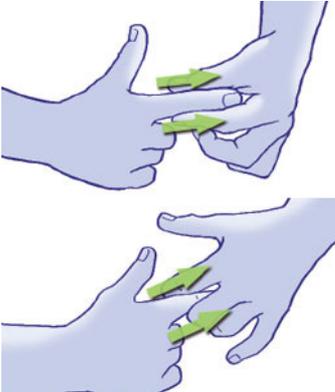
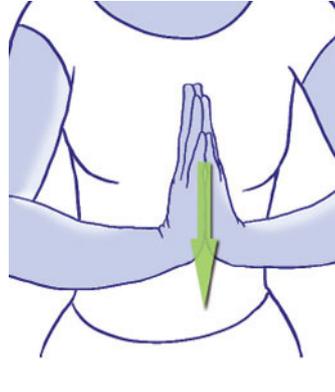


mouvement 1 Automassages	mouvement 2 Étirements des pouces	mouvement 3 Étirements des doigts	mouvement 4 Étirements du poignet et des doigts
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assouplir l'ensemble des doigts. • Récupérer l'extension de l'ensemble des phalanges. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien installé, épaules basses, prendre un doigt soit 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. <p>• ASTUCE Ne pas appuyer trop fort ou tordre le doigt massé.</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder une ouverture de pouce suffisante pour pouvoir conserver une grande amplitude de la pince ; pour attraper aisément un objet, par exemple. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amener en contact les pouces droit et gauche ainsi que les index droit et gauche également. • Mettre les mains au niveau du nombril et les pousser l'une vers l'autre pour les rapprocher. <p>• ASTUCE Garder les épaules basses.</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver une bonne dextérité. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrer et malaxer une éponge végétale dans de l'eau chaude. <p>• ASTUCE C'est un mouvement à faire le matin pour dégourdir les doigts.</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer une extension maximale du poignet et des doigts afin de pouvoir pousser un objet ou de se réceptionner en cas de chute. <p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les mains sur le haut de la poitrine paume contre paume et essayer de les descendre doucement vers le nombril sans quitter le contact. <p>• ASTUCE Attention au placement des épaules qui doivent rester basses.</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

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