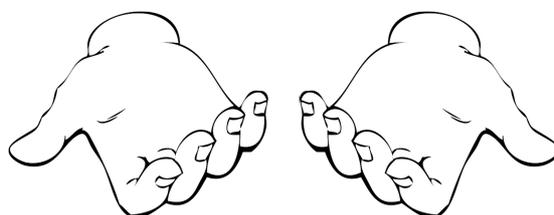


Mains

Les mains... c'est quand on ne peut plus les utiliser quand se rend compte combien on en a besoin ! Une expérience réelle quand on est tétraplégique. Ce petit document pour partager quelques exercices que l'on peut faire chez soi pour améliorer les fonctions existantes ou, qui sait, découvrir voir réveiller des fonctions « perdues ».

Les exercices présentés ci-dessous sont tirés d'expériences personnelles. Ils seront illustrés sous deux catégories : force et dextérité (ou motricité). Personnellement je les mixe et combine, par exemple avec une main un exercice de force et avec l'autre un autre exercice de force. Ou une main force et l'autre dextérité, etc.

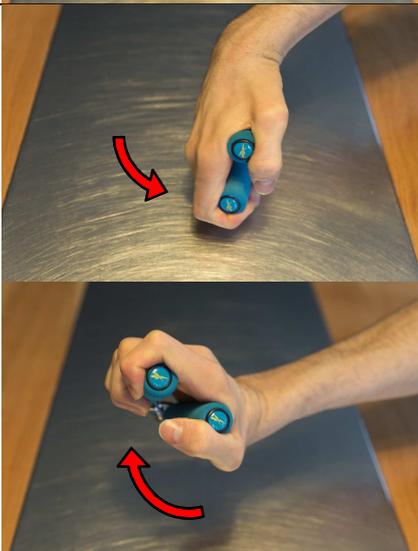


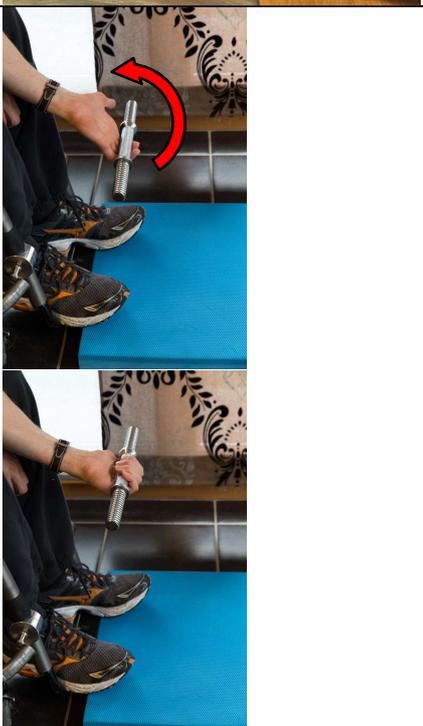
F1	F3
F3	F1
F2	F4
F4	F2
D5	F5
F5	D5
D5	F6
F6	D5
F7	
	F7
D2	D3
D3	D2
F8	
	F8
D1	D4
D4	D1

Avertissement

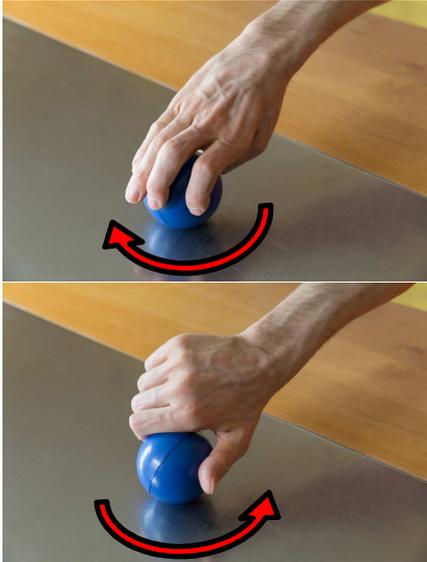
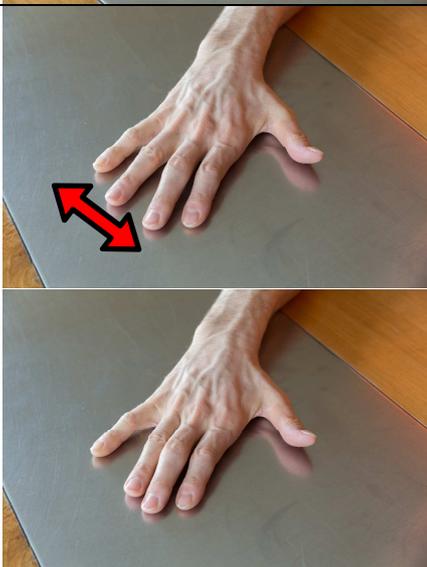
Les exercices proposés sont un partage d'expérience que vous êtes libre d'appliquer sous la forme présentée ou sous une forme adaptée à votre besoin. Dans tous les cas, la pratique de ces exercices, adaptés ou non, se fait sous votre seule et entière responsabilité.

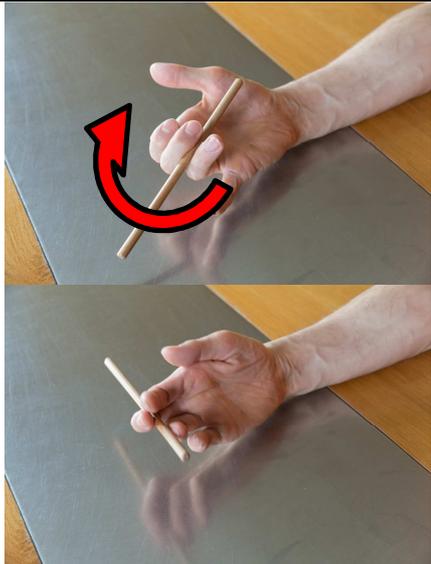
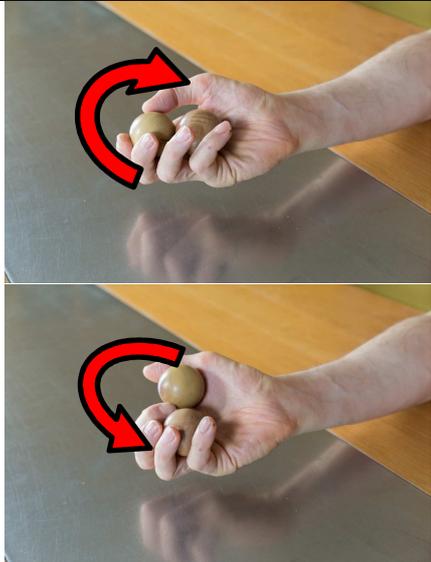
Force

F1		<p>Tenir la pince à ressort comme illustré (choisir une pince à ressort avec une résistance adaptée). Puis serrer la pince et la desserrer. Répétez le mouvement 10x (p.ex.).</p>
F2		<p>Tenir la pince à ressort en position inverse à l'exercice précédent. Puis serrer la pince et la desserrer. Répétez le mouvement 10x (p.ex.).</p>
F3		<p>Tenir la pince à ressort (comme illustré) fermement et la serrer le plus fort possible. Faire un mouvement du poignet vers le haut puis le bas. Répétez le mouvement 10x (p.ex.) tout en gardant serré la pince à ressort.</p>
F4		<p>Tenir la pince à ressort fermement en position inverse à l'exercice précédent et la serrer le plus fort possible. Faire un mouvement du poignet vers le haut puis le bas. Répétez le mouvement 10x (p.ex.) tout en gardant serré la pince à ressort.</p>

F5		<p>Prendre une balle en mousse de rééducation dans la main (il en existe de différentes duretés !). Positionnez bien la balle en mousse dans la paume de la main puis serrez avec le doigt la balle en mousse. Répétez le mouvement 10x (p.ex.). Puis refaites l'exercice avec les autres doigts.</p>
F6		<p>Prendre une balle en mousse de rééducation entre les doigts. Serrez avec les doigts la balle en mousse. Répétez le mouvement 10x (p.ex.). Puis refaites l'exercice avec les autres doigts.</p>
F7		<p>Tenir la pâte d'ergothérapie (ou de rééducation) dans une main. Pousser la pâte à l'aide d'un doigt de l'autre main. Répétez le mouvement pour chaque doigt de la main puis changez de main.</p>
F8		<p>Prendre une barre d'haltère dans la main. Le bras est tendu vers le bas à 45° environ, le coude en appui. Ouvrez la main afin de laisser l'haltère descendre jusqu'au bout des doigts puis remontez la barre en « enroulant » les doigts autour de celle-ci. Répétez le mouvement 10x (p.ex.).</p>

Dextérité

D1		Effectuer des mouvements de rotation de la balle à l'aide des doigts. La balle peut être appuyée ou non sur la table.
D2		La main posée à plat sur la table, les doigts écartés, effectuer des mouvements de bas en haut et de haut en bas avec 1 seul doigt. Faire cet exercice un doigt après l'autre.
D3		La main posée à plat sur la table, les doigts écartés, effectuer des mouvements de balayage gauche-droite avec 1 seul doigt. Faire cet exercice un doigt après l'autre.

D4		L'exercice du batteur... faire tourner la baguette, crayon ou autre entre les doigts.
D5		2 boules en bois, plastique ou métal (attention à la grandeur et au poids), les faire tourner dans un sens puis dans l'autre.

Remarque :

Si l'exercice paraît trop dur ou trop facile, adaptez le nombre de répétition, la charge ou la dureté.