

Fiche Auto-rééducation

Gain d'amplitude membre supérieur

Lien de la vidéo Youtube : <https://youtu.be/Pe1PtGFCq9k>



Gain d'amplitude du membre supérieur

Cette vidéo vous propose des exercices d'auto-rééducation sur l...
youtube.com

Cette fiche a pour but de continuer votre rééducation à la maison. Les exercices ci-dessous vont permettre d'entretenir vos articulations et de lutter contre l'enraidissement.

Principes

- Respecter la fatigabilité
- Rester infra-douloureux
- Les mouvements sont à réaliser à l'aide du membre supérieur opposé

Posologie

- Réaliser les mouvements : 5 fois par jour
- Maintien des positions 30 secondes
- Temps de repos entre les mouvements : 15 secondes

*Les schémas représentent les zones à travailler et à étirer

*Ces exercices doivent être validés par votre kinésithérapeute pour éviter toute contre-indication

COUDE

Position de départ : Assis, coude à angle droit sur une table.

Exercice 1 : Améliorer l'amplitude de flexion

Mouvement demandé : **Plier le coude** au maximum en tenant le poignet avec la main opposée.

Exercice 2 : Améliorer l'amplitude d'extension

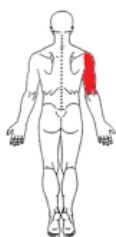
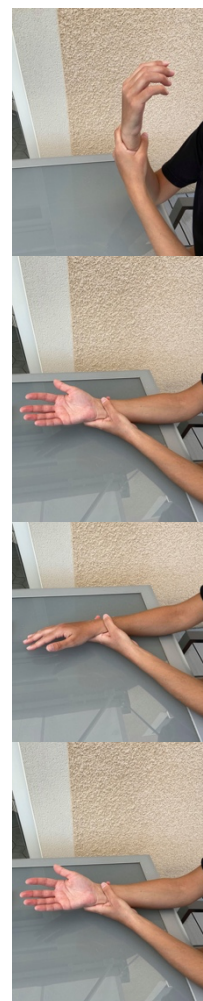
Mouvement demandé : **Tendre le coude** au maximum en tenant le poignet avec la main opposée.

Exercice 3 : Améliorer l'amplitude de pronation

Mouvement demandé : **Faire tourner** l'avant-bras vers le dehors avec la main opposée (la paume de main regarde vers le sol).

Exercice 4 : Améliorer l'amplitude de supination

Mouvement demandé : **Faire tourner** l'avant-bras vers le dedans avec la main opposée (la paume de main regarde le plafond).



POIGNET

Position de départ : Assis, coude à angle droit, avant-bras qui repose sur un plan stable, poignet dans le vide, paume de main qui regarde le sol.

Exercice 1 : Améliorer l'amplitude de flexion

Mouvement demandé : Amener la main **vers le bas** pour pointer les doigts **vers le sol**, puis les attraper avec la main opposée et tirer les doigts vers soi.

Exercice 2 : Améliorer l'amplitude d'extension

Mouvement demandé : Amener la main **vers le haut** pour pointer les doigts **vers le plafond**, puis les attraper avec la main opposée et tirer les doigts vers soi.

Position de départ : Assis, coude à angle droit, avant-bras posé sur une table avec le pouce au zénith, poignet dans le vide. Le poignet doit être en position neutre, c'est-à-dire sans flexion ni extension.

Exercice 3 : Améliorer l'amplitude des inclinaisons

Mouvements demandés :

- Amener la main **vers le bas** (pouce vers le plafond).
- Amener la main **vers le haut** (pouce vers le plafond).

TRAVAIL GLOBAL

Position de départ : Debout, face au mur, mains à plat contre le mur et coudes pliés.

Exercice 1 : Améliorer les amplitudes du coude et du poignet

Mouvement demandé : Tendre, puis plier les coudes en gardant les mains à plat contre le mur.

