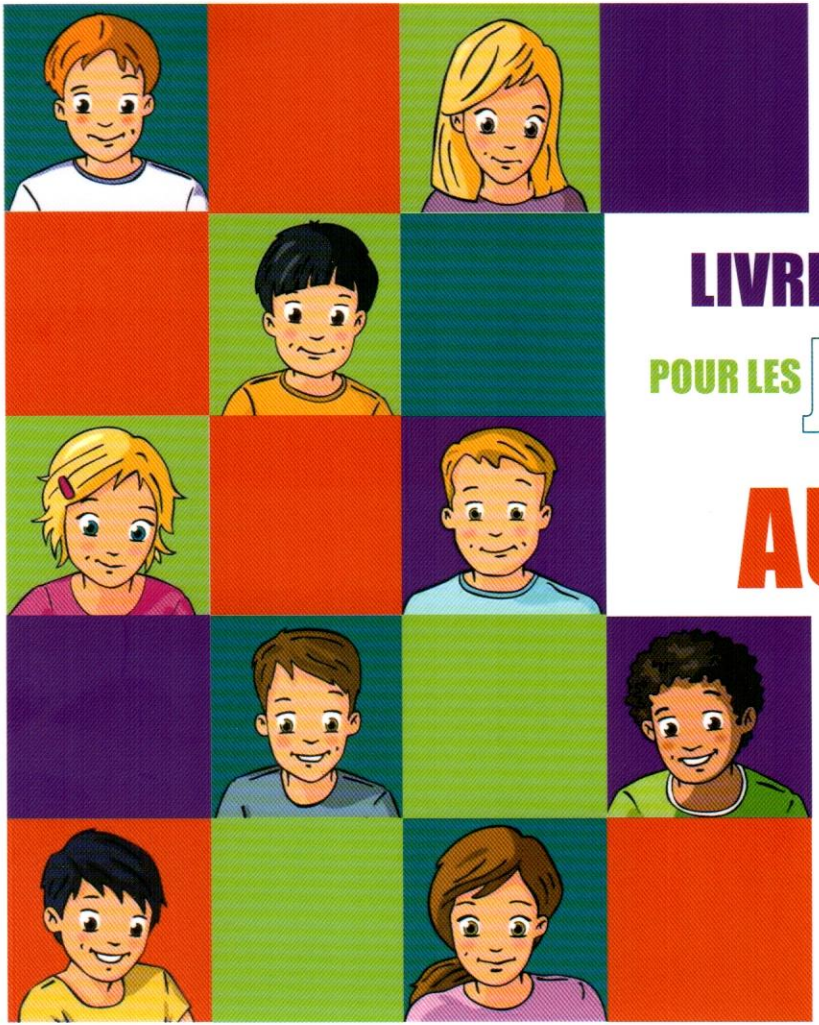


LIVRET D'AUTO-RÉÉDUCATION

POUR LES JEUNES ENFANTS

AUTONOMES

MEMBRE SUPÉRIEUR

Centre médico-chirurgical de réadaptation des Massues

croix-rouge française

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

INTRODUCTION

Ce livret d'auto-rééducation est destiné aux jeunes qui, comme toi, présentent une atteinte des muscles du bras à cause d'une lésion du cerveau.

Certains muscles chez toi sont trop toniques et ont du mal à se relâcher normalement (on dit qu'ils sont spastiques)...et d'autres muscles sont trop faibles. Du coup, il peut arriver que les muscles se raccourcissent (on parle de rétraction), enraidissent tes articulations et limitent tes mouvements.

Ce livret propose trois types d'exercices :

- Des exercices d'*étirement* destinés aux muscles qui sont trop toniques et qui ont tendance à se raccourcir (pour faciliter leur relâchement, ces muscles reçoivent également des traitements par injection et/ou une attelle)
- Des exercices de *renforcement* destinés aux muscles qui sont trop faibles
- Et des exercices *fonctionnels* pour t'entraîner à utiliser ton bras du mieux possible

INTRODUCTION

Ce livret a été conçu par différents médecins et thérapeutes pour t'aider à réaliser quelques exercices à la maison. Ces exercices ne remplacent pas tes prises en charge habituelles, et il est tout à fait possible que les ergothérapeutes et les kinésithérapeutes qui s'occupent de toi te recommandent des exercices différents de ceux qui sont proposés dans ce livret pour travailler la même chose.

Cependant, ce livret te propose des exercices simples à mettre en œuvre à la maison, et cela te permettra de t'impliquer dans ta rééducation...puisque tu pourras les faire seul.

Tu sais certainement déjà que plus on travaille, plus on progresse !

Nous t'encourageons donc à réaliser ces exercices très régulièrement.

Avec ton médecin ou le thérapeute qui s'occupe régulièrement de toi, vous allez identifier des activités de la vie quotidienne pour lesquelles tu es gêné parce que tu n'arrives pas assez bien à bouger ton bras.

INTRODUCTION

Puis vous allez définir comment tu vas travailler.

Vous choisirez les exercices qui te feront le plus progresser, parmi les nombreux exercices de ce livret. Ensemble, **cochez les pages** qui correspondent aux exercices choisis, dans la petite case prévue à cet effet en bas à droite de chaque page.

Puis définissez ici sur quelle période tu peux t'engager à faire ces exercices, et à quelle fréquence... :

Début du programme	Fréquence	Fin du programme
__ / __ / ____	_____ fois/semaine	__ / __ / ____

INTRODUCTION

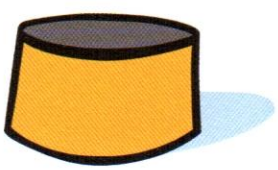
Nous espérons vivement que tu trouveras ce livret utile et qu'il te permettra de continuer à progresser. Bon travail !

Mme Rachel Bard-Pondarré,
ergothérapeute
Mme Emmanuelle Chaléat-Valayer,
docteur en médecine physique et réadaptation

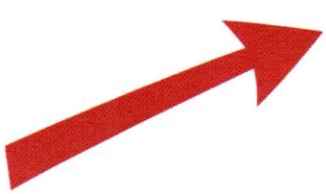
Et tous les membres de l'équipe
du Centre Médico-Chirurgical de Réadaptation des Massues – Croix Rouge française
ayant participé à l'élaboration de ce livret :
Mme Camille Castan, Dr Fabienne Roumenoff, Dr Jean-Claude Bernard, Mme Audrey Combey

LÉGENDES

Le bras atteint porte toujours un brassard jaune

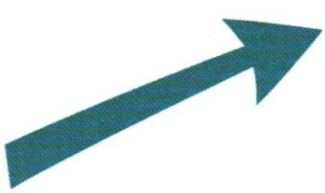


Sens du mouvement PASSIF



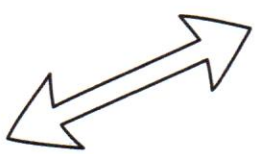
c'est-à-dire du mouvement que ***tu fais faire*** à ton bras avec ton autre bras

Sens du mouvement ACTIF



c'est-à-dire du mouvement que ***tu fais*** avec ton bras atteint

Localisation des muscles à étirer



SOMMAIRE

ÉPAULE

VQ
1. Dans ta vie quotidienne

étirement
2. Le repos de Superman
3. Au piquet
4. L'accoudoir glissant
5. Prends la porte
6. La ceinture noire
7. La manivelle
8. Le ventre à l'air
9. Face à un mur

renforcement
10. Les marches d'escalier
11. Le violoniste
12. Le revers
13. Le coup droit

fonctionnel
14. Le ballon suspendu
15. L'idée électrique
16. La déco du frigo
17. La balle au centre
18. Le prisonnier du foulard

COUDE

VQ
19. Dans ta vie quotidienne

étirement
20. Le bras poli
21. La montre à l'envers

renforcement
22. L'avion
23. Pompe l'air
24. S'il vous plaît

fonctionnel
25. La grande muraille
26. Touch'ball
27. Hisse et haut
28. Sapeur pompier

SOMMAIRE

POIGNET

VQ
29. Dans ta vie quotidienne

étirement
30. Les pattes d'araignée
31. Et hop !
32. Le carré

renforcement
33. L'accélérateur
34. C'est à moi

fonctionnel
35. Les traits fous
36. La patte mouillée
37. Au bout du rouleau
38. Visse et versa

DOIGTS et POUCE

VQ
39. Dans ta vie quotidienne

étirement
40. Jusqu'au bout des ongles
41. Du bout des doigts
42. Monsieur Pouce

renforcement
43. Grand comme ça
44. Les doigts levés
45. Faire du stop

fonctionnel
46. Le bazar
47. Les passes
48. La pétanque
49. La pichenette
50. L'élastique

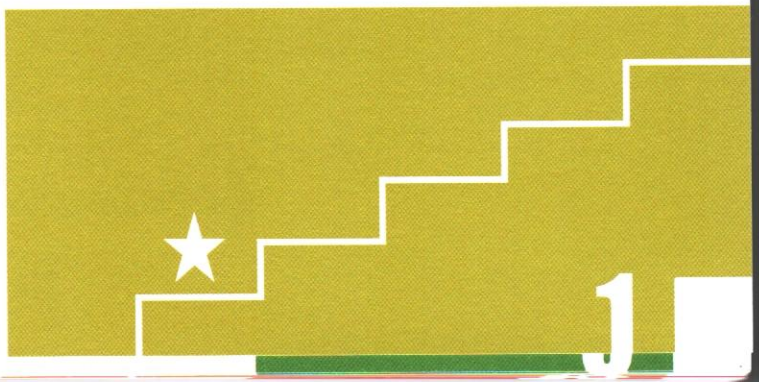
dans ta VIE QUOTIDIENNE

Tu aurais besoin de mieux bouger ton épaule pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne–toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !



ÉPAULE

le REPOS DE SUPERMAN

Bras posé devant

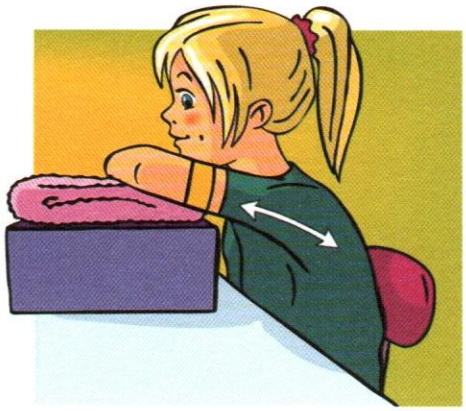
Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Deux boîtes (à chaussures par ex.)
- Un linge sur la boîte du haut

Assis devant une table, pose 2 boîtes sur la table (ou 1 seule si c'est trop difficile avec 2) et un linge sur les boîtes pour que cela soit plus confortable.

Pose le coude et l'avant-bras sur la boîte du haut

Puis pousse doucement les boîtes un peu plus loin ...



... jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable...

Et maintiens la position minimum 30 secondes.

ÉPAULE - étirement des rétropulseurs

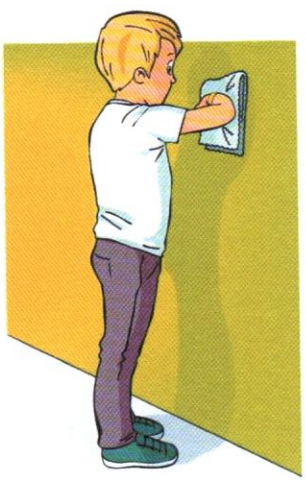
2

au PIQUET

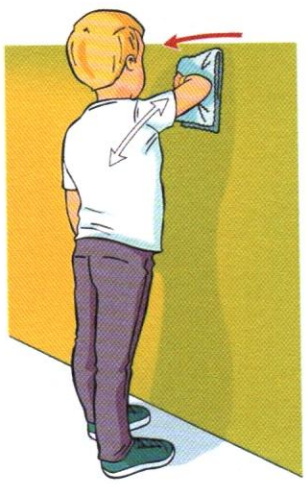
Bras levé contre le mur

Tu as besoin de

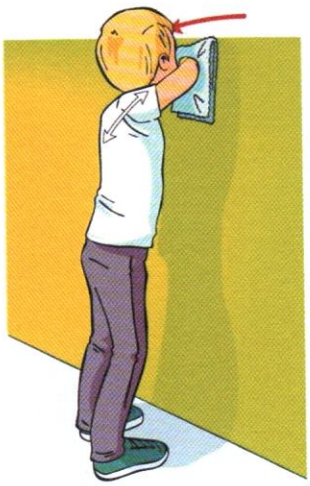
- Un mur
- Un linge



Debout face à un mur, pose un linge replié contre le mur, environ au niveau de ton épaule, du côté atteint, et viens maintenir le linge avec ton coude.



Puis fais doucement glisser ton coude vers le haut et vers l'autre côté, en t'aidant du poids de ton corps.



Lorsque l'étirement devient légèrement inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.

ÉPAULE - étirement des rétropulseurs

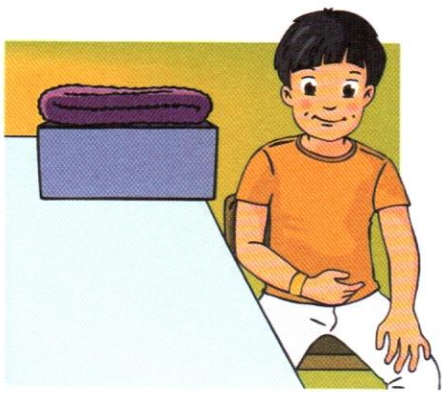
3

L'ACCOUDOIR GLISSANT

Bras posé sur le côté

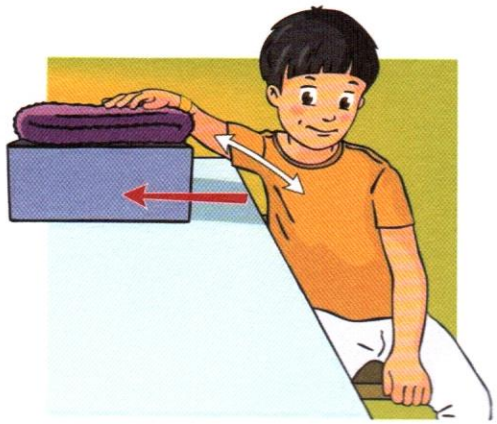
Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Deux boîtes (à chaussures par ex.)
- Un linge sur la boîte du haut



Assis à côté d'une table, pose 2 boîtes sur la table (ou 1 seule si c'est trop difficile avec 2) et un linge sur les boîtes pour que cela soit plus confortable.

Pose le coude et l'avant-bras sur la boîte du haut.



Puis pousse doucement les boîtes un peu plus loin jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable...

Et maintiens la position minimum 30 secondes.

ÉPAULE - étirement des adducteurs

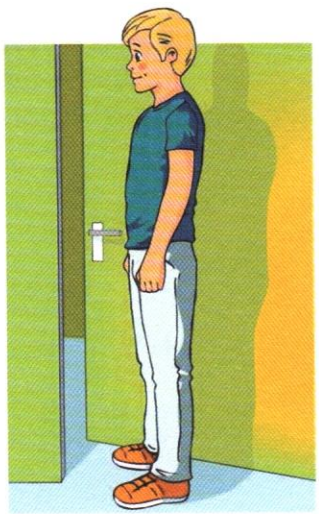
4

PRENDS LA PORTE

Bras tourné vers l'extérieur

Tu as besoin de

- Un encadrement de porte



Debout dans l'encadrement d'une porte, positionne-toi en face d'un des montants latéraux.

Bloque ta main derrière le montant latéral, puis bloque ton bras contre ton corps avec ton autre main.

Puis tourne doucement l'ensemble de ton corps jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable...

Et maintiens la position minimum 30 secondes.

ÉPAULE - étirement des rotateurs internes

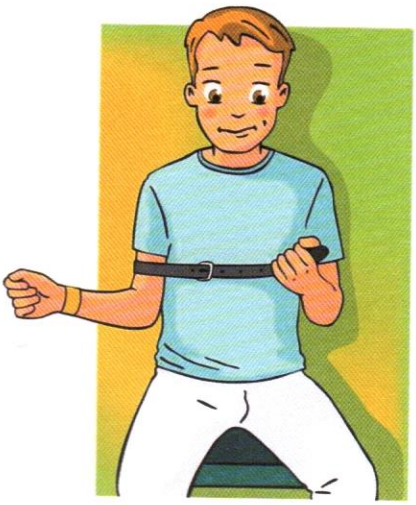
5

la CEINTURE NOIRE

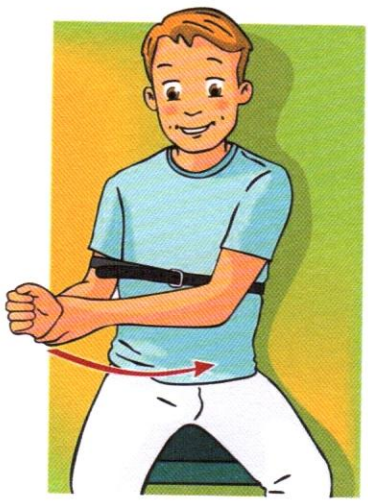
Bras tourné vers l'intérieur

Tu as besoin de

- Une ceinture



Commence par bloquer ton bras atteint en attachant une ceinture autour de ton bras et de ton torse.



Puis avec ton autre main, viens attraper ton avant-bras, et ramène-le le plus loin possible vers ton ventre.

... jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable.

Maintiens la position minimum 30 secondes.

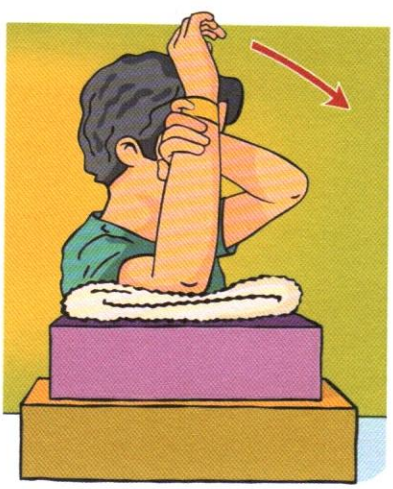
ÉPAULE - étirement des rotateurs externes

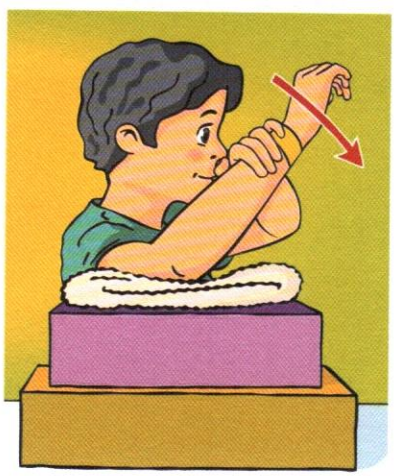
la MANIVELLE

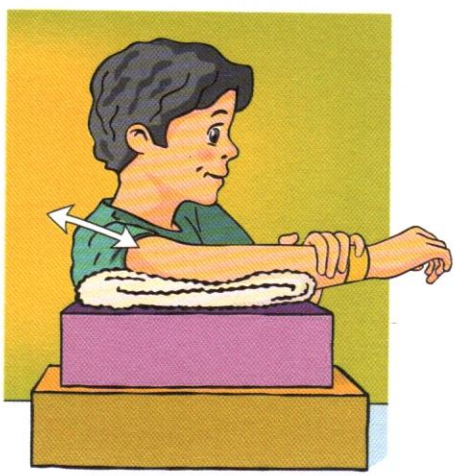
Bras posé sur le côté et tourné vers l'intérieur

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Deux boîtes (à chaussures par ex.)
- Un linge sur la boîte du haut







Assis à côté d'une table, pose 2 boîtes sur la table (ou 1 seule si c'est trop difficile avec 2) et un linge sur les boîtes pour que cela soit plus confortable.

Pose le coude sur la boîte du haut, puis attrape ton avant-bras au niveau du poignet avec ton autre main...

... et pousse-le doucement vers le bas jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable...

Et maintiens la position minimum 30 secondes.

ÉPAULE - étirement des rotateurs externes

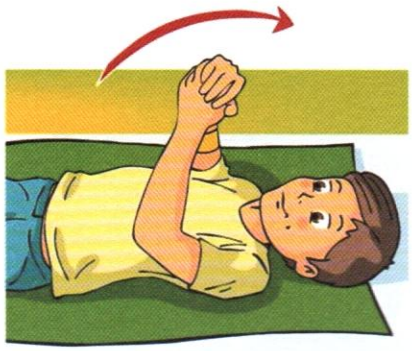
le VENTRE À L'AIR

Lever les bras

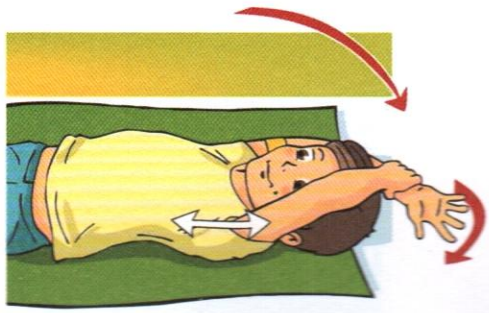
Tu as besoin de

- Un lit ou un tapis de sol

Allongé sur le dos, attrape ton poignet avec ton autre main.



Emmène ensuite tes bras vers l'arrière, par-dessus la tête.



Va le plus loin possible puis maintiens la position pendant minimum 30 secondes.

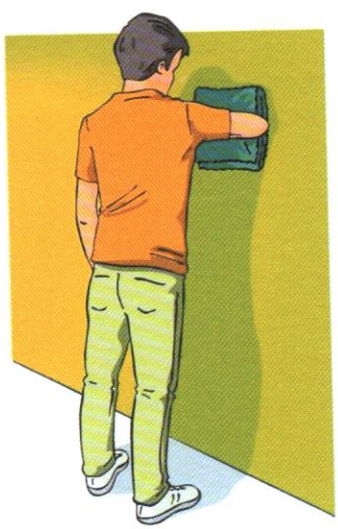
ÉPAULE - étirement global

FACE À UN MUR

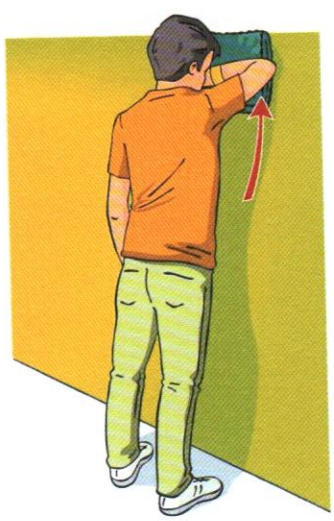
Bras coincé contre le mur

Tu as besoin de

- Un mur
- Un linge



Debout face à un mur, pose un linge replié contre le mur, environ au niveau de ton épaule du côté atteint, et viens maintenir le linge avec ton coude.



Puis fais doucement glisser ton coude vers le haut, en t'aidant du poids de ton corps, tout en restant bien face au mur.

Tu peux aussi tirer le linge avec l'autre main.

Lorsque l'étirement devient légèrement inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.

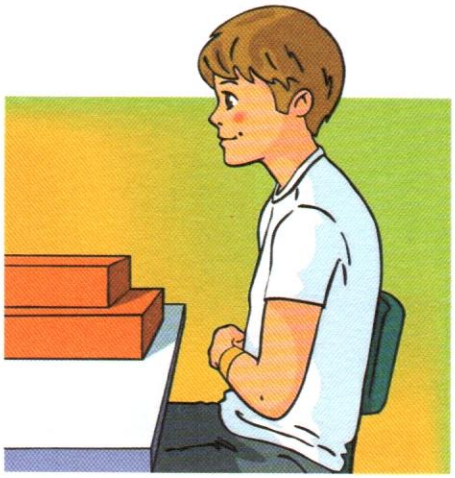
ÉPAULE - étirement global

les MARCHES D'ESCALIER

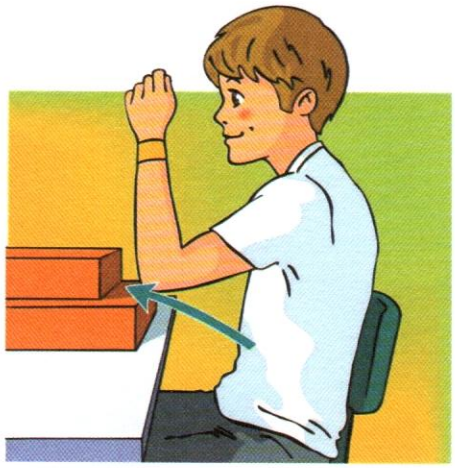
Monter le bras devant

Tu as besoin de

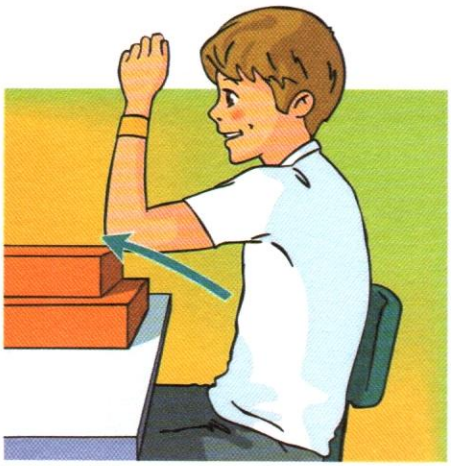
- Une table
- Une chaise
- Deux boîtes (à chaussures par ex.)



Assis devant une table, pose 2 boîtes sur la table (ou 1 seule si c'est trop difficile avec 2).



Eloigne un peu les boîtes de toi. Puis sans bouger ton dos, et sans t'aider de l'autre bras, viens poser ton coude sur la première boîte...



...puis sur la deuxième boîte. Ramène ensuite ton coude sur la table, ... et refais le mouvement 20 fois.

Attention à ne pas bouger ton dos.

ÉPAULE - renforcement des antépulseurs

le VIOLONISTE

Monter le bras sur le côté

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Deux boîtes (à chaussures par ex.)
- Un linge sur la boîte du haut

Assis à côté d'une table, pose 2 boîtes en escalier sur la table et un linge sur la boîte du haut pour que cela soit plus confortable.

Pose ton coude sur la table et éloigne un peu les boîtes de toi. Puis sans bouger ton dos, et sans t'aider de l'autre bras, viens poser ton coude sur la première marche ...

... puis sur la deuxième marche de l'escalier. Ramène ensuite ton coude sur la table et refais le mouvement 20 fois.

Attention à ne pas bouger ton dos.

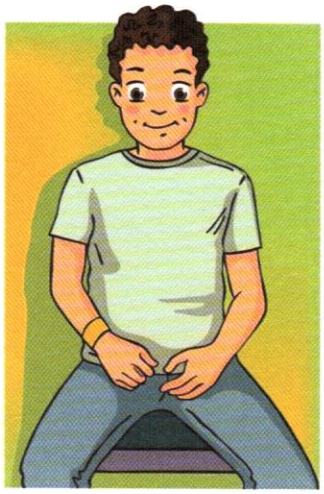
ÉPAULE - renforcement des abducteurs

le REVERS

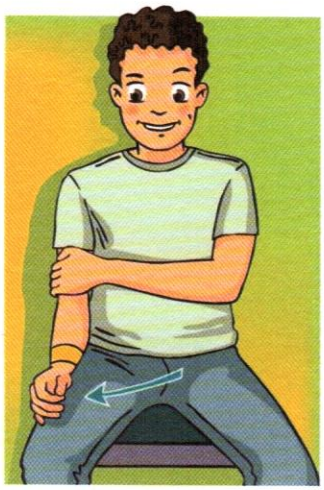
Tourner le bras vers l'extérieur

Tu as besoin de

- Une chaise
- Un mur



Positionne une chaise dos au mur et assieds-toi sur la chaise.



Sans trop serrer, maintiens ton bras coude au corps avec ton autre main, puis sans bouger ton corps, tourne ta main vers l'extérieur...

... comme si tu voulais toucher le mur avec le dos de ta main. Répète ce mouvement 20 fois.

Attention à ne pas tourner tout ton corps.

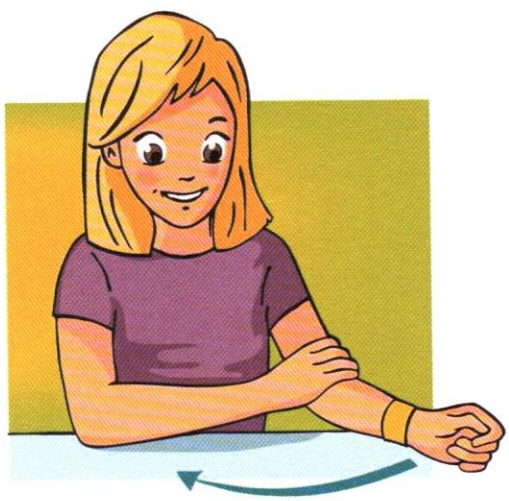
ÉPAULE - renforcement des rotateurs externes

le COUP DROIT

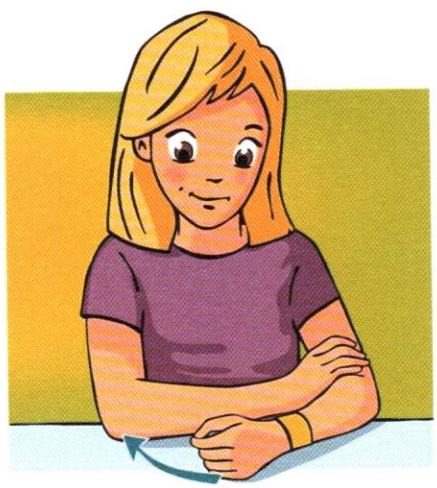
Tourner le bras vers l'intérieur

Tu as besoin de

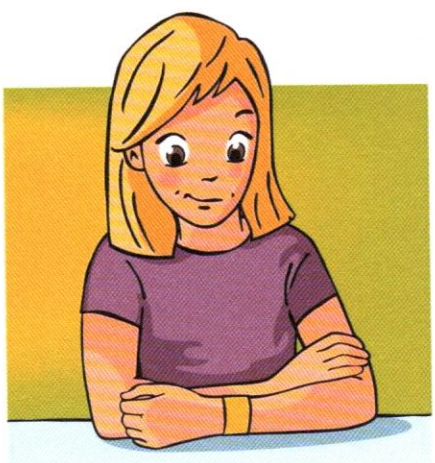
- Une chaise
- Une table



Assis devant une table, pose ton coude sur la table et maintiens ton bras atteint avec ton autre main.



Puis ramène ta main vers toi, comme si tu voulais venir toucher ton autre coude...



... et si tu peux toucher ton autre coude, essaie de le pousser hors de la table.

Répète le mouvement 20 fois.

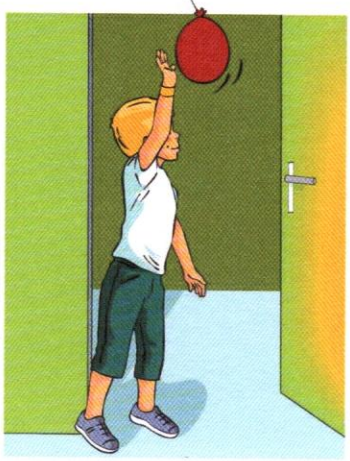
ÉPAULE - renforcement des rotateurs internes

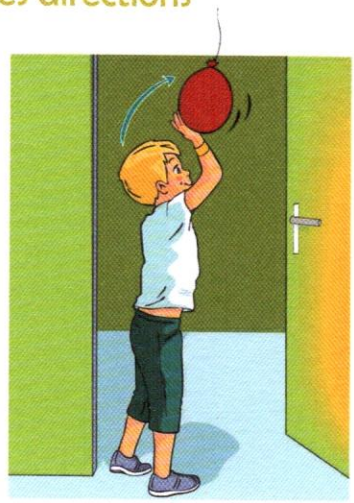
le BALLON SUSPENDU

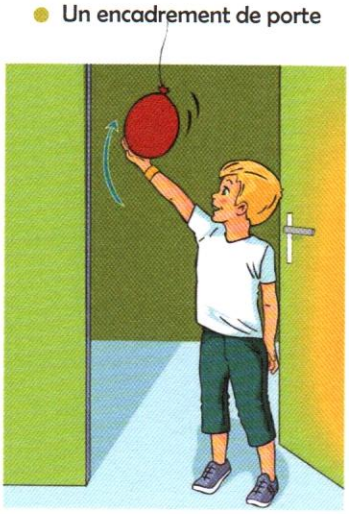
Utiliser les mouvements de l'épaule pour lever les bras dans toutes les directions

Tu as besoin de

- Un ballon de baudruche
- Une ficelle
- Une punaise
- Un encadrement de porte







Avec une ficelle, suspends un ballon de baudruche dans l'encadrement d'une porte. Positionne toi ensuite à distance du ballon.

En évitant de bouger le corps tout entier, viens taper dans le ballon en levant ton bras vers l'avant.

Répète 10 fois ce geste.

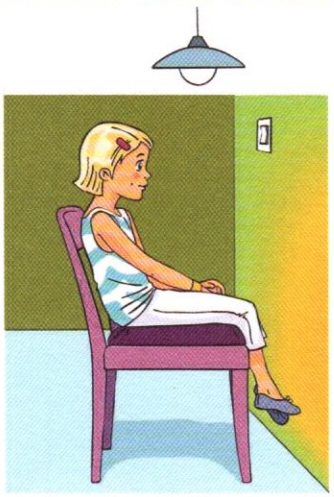
Tu peux aussi faire cet exercice en te plaçant de côté, et en écartant ton bras pour taper dans le ballon.

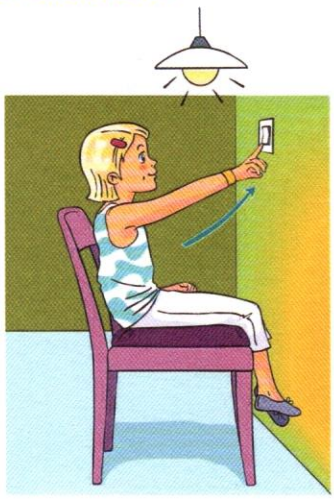
Répète ce geste encore 10 fois.

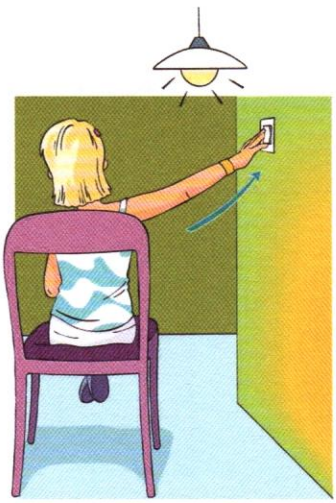
L'IDÉE ÉLECTRIQUE

Utiliser les mouvements de l'épaule pour lever les bras dans toutes les directions

- Une chaise
- Un interrupteur







Assis sur une chaise positionnée en face d'un interrupteur de lumière, adosse-toi au dossier de la chaise pour éviter de bouger le dos, et lève ton bras vers l'avant pour actionner l'interrupteur.

Répète 10 fois ce geste.

Tu peux aussi faire cet exercice en te plaçant de côté, et en écartant ton bras pour actionner l'interrupteur.

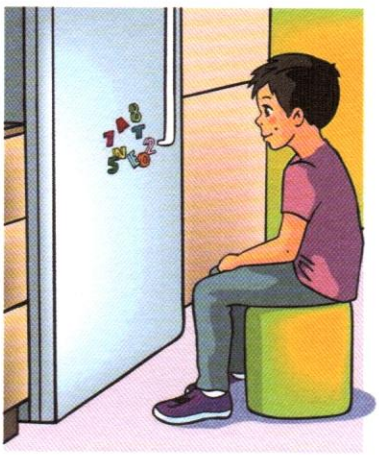
Répète ce geste encore 10 fois.

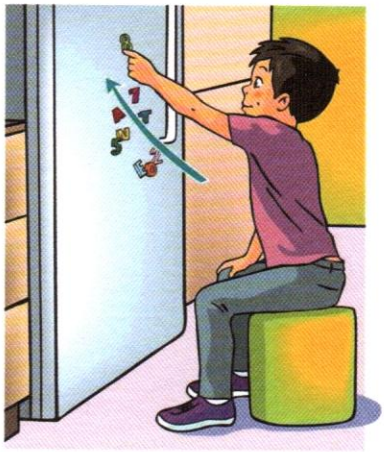
la DÉCO DU FRIGO

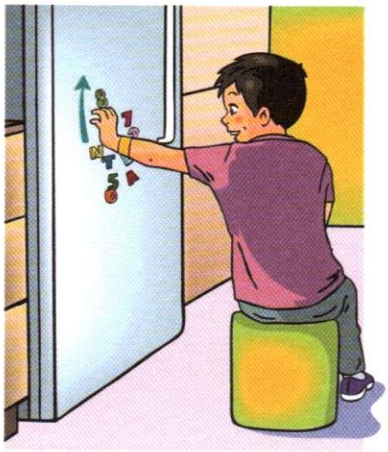
Utiliser les mouvements de l'épaule
pour lever les bras dans toutes les directions

Tu as besoin de

- Une chaise
- Un réfrigérateur
- Quelques aimants de taille adaptée







Assis sur une chaise positionnée en face d'un réfrigérateur armoire, positionne un ou plusieurs aimants sur le réfrigérateur, au niveau de l'assise.

Avec ton bras, pousse les aimants un par un vers le haut du réfrigérateur, en évitant le plus possible de bouger ton dos.

Répète 10 fois ce geste.

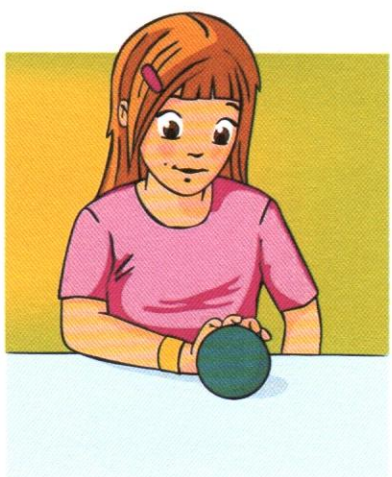
Refais cet exercice en te plaçant de côté, et en écartant ton bras pour faire glisser les aimants vers le haut.

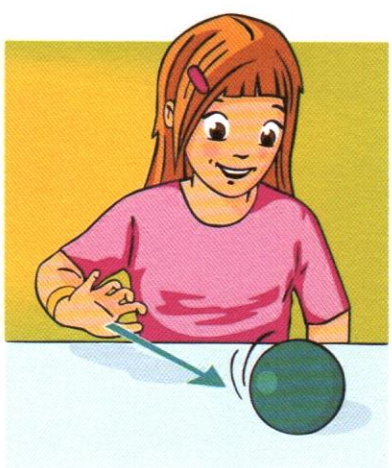
Répète ce geste encore 10 fois.

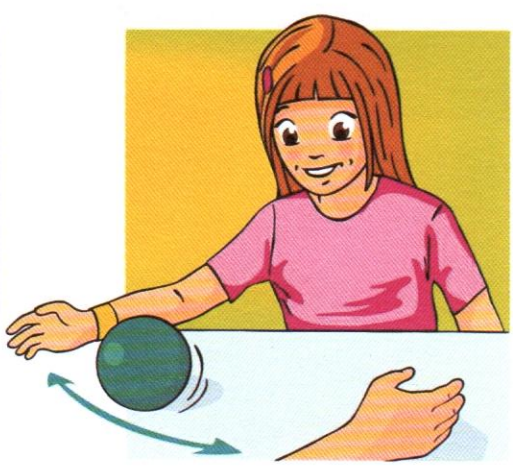
la BALLE AU CENTRE

Utiliser les mouvements de l'épaule

- Une chaise
- Une table
- Une balle (de ping-pong, de tennis...)
- Un adversaire de jeu !







Assis sur une chaise devant une table, pose ton bras sur la table et bloque l'autre bras sous la table pour l'empêcher d'intervenir.

Ton adversaire est en face de toi.

Mettez la balle au centre, puis utilise ton bras, ton avant-bras ou ta main pour pousser la balle et réaliser des échanges avec ton adversaire.

Attention, si la balle tombe de la table de ton côté, ton adversaire gagne un point...et inversement !

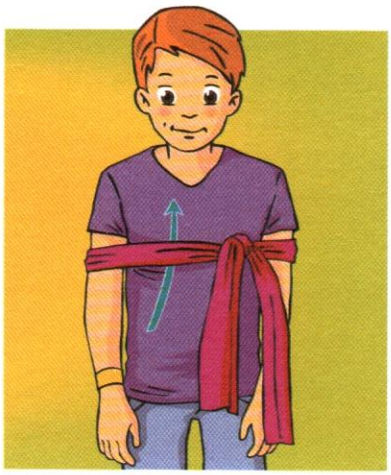
Jouez pendant 5 minutes.

le PRISONNIER DU FOULARD

Dégager son épaule

Tu as besoin de

- Une écharpe
- Un peu d'aide



Demande à quelqu'un de t'aider à nouer une écharpe autour de ton buste et de ton bras atteint.

Maintiens l'écharpe avec ta main saine... puis essaie d'extraire ton bras atteint de l'écharpe en glissant ta main dessous...

... et dégage-le par le haut.
Renouvelle l'exercice 5 fois.

ÉPAULE - exercice fonctionnel

dans ta VIE QUOTIDIENNE

Tu aurais besoin de mieux bouger ton coude pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

COUDE

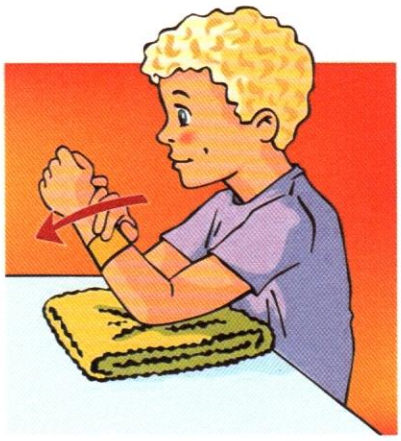
le BRAS POLI

Coude étendu

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Un linge
- +/- une boîte (à chaussures par ex.)

Assis devant une table, pose ton coude sur un linge (posé sur une boîte si la table est trop basse). Attrape ton avant-bras au niveau du poignet avec ton autre main.



Tends ton coude à l'aide de ton autre main, en poussant sur ton poignet pour l'éloigner de toi.

Pousse jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable, puis maintiens la position minimum 30 secondes.

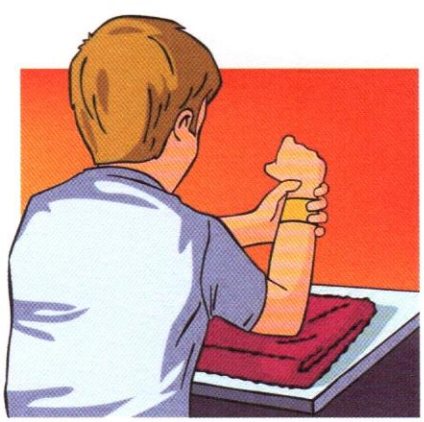
COUDE - étirement des fléchisseurs

la MONTRE À L'ENVERS

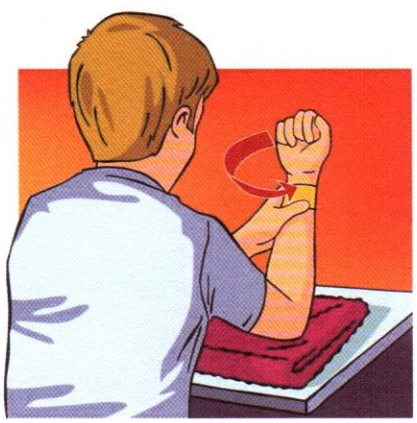
Main tournée vers le haut

Tu as besoin de

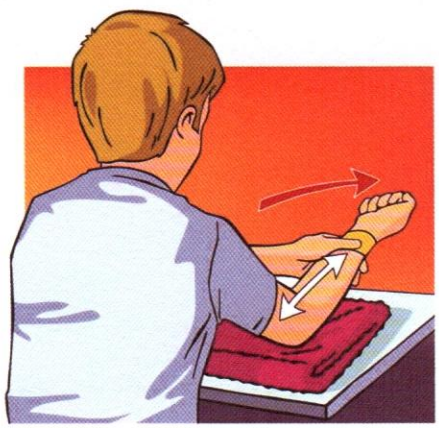
- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table



Assis devant une table, pose ton coude sur la table, sur un linge replié, et attrape ton poignet avec l'autre main.



Tourne ton avant-bras de façon à pouvoir voir l'intérieur de ta main...



... puis étends ton coude, en gardant la paume de la main vers le plafond.

Lorsque l'étirement devient un peu inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.

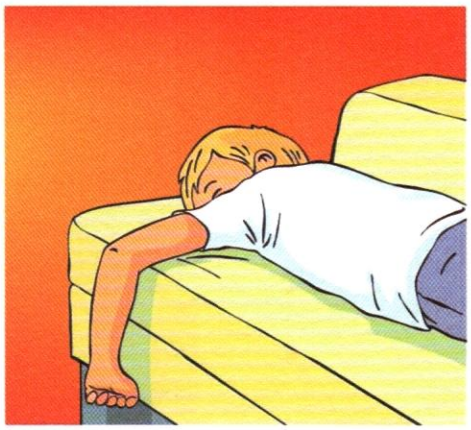
COUDE - étirement des pronateurs

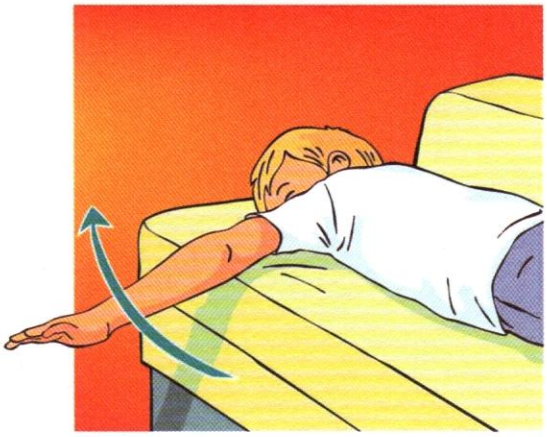
L'AVION

Tendre le coude au maximum

Tu as besoin de

- Un lit (ou un canapé)





Allonge toi à plat ventre sur ton lit, écarte ton bras et laisse-le pendre sur le côté en dehors du lit.

Puis étends ton coude au maximum, sans bouger le corps...

... pour mettre ton bras bien droit, comme si tu faisais l'avion.

Relâche doucement et répète l'exercice 20 fois.

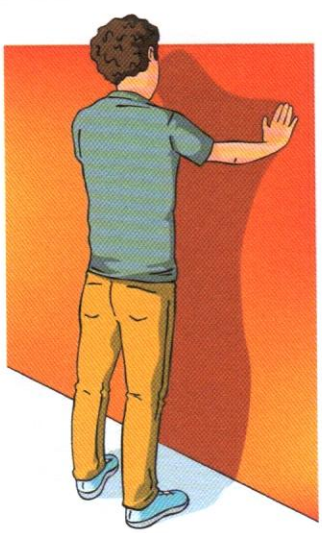
COUDE - renforcement des extenseurs

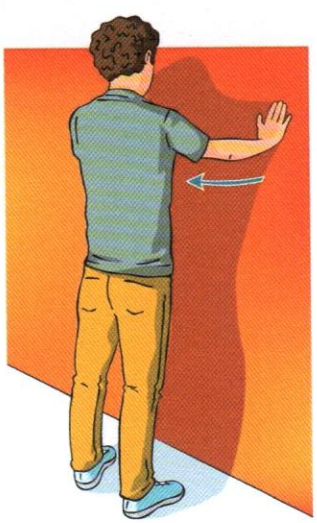
POMPE L'AIR

Tendre le coude avec force

Tu as besoin de

- Un mur





Mets-toi debout face à un mur, à une certaine distance, puis place tes mains sur le mur, devant toi, en les écartant un peu.

Garde ton corps bien droit, et plie tes bras pour rapprocher ton visage du mur.

Puis étends tes bras de nouveau, tout en gardant ton corps bien tonique, pour te repousser du mur.

Fais ainsi 20 « pompes murales ».

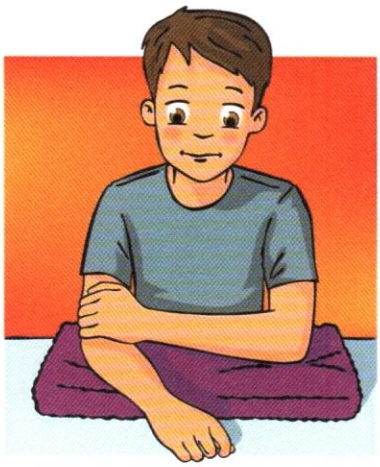
COUDE - renforcement des extenseurs

S'IL VOUS PLAÎT

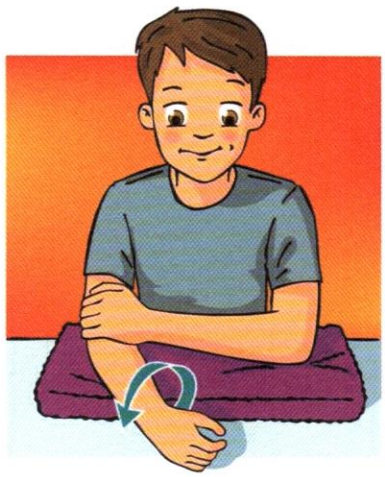
Tourner la main vers le haut

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise

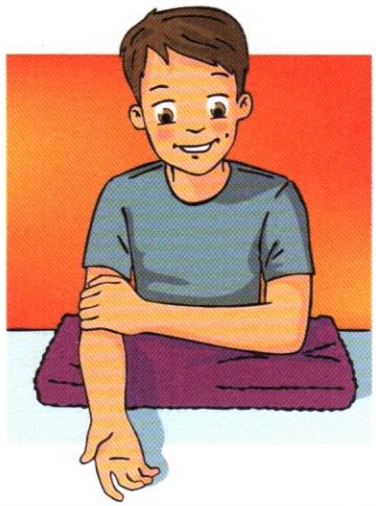


Assis devant une table, pose ton avant-bras sur la table avec la paume contre la table.



Avec ton autre main, maintiens ton coude sur la table.

Tourne activement ta main vers le haut, aussi loin que tu le peux...



... puis reviens très doucement (comme si tu freinais le retour) en position initiale.

Répète ce mouvement 20 fois.

COUDE - renforcement des supinateurs

la GRANDE MURAILLE

Redresser et éloigner des objets

- Une table
- Une chaise
- Une petite canette, une petite bouteille d'eau, une petite boîte de conserves...

Assis devant une table, dispose devant toi différents objets couchés (la canette, la bouteille d'eau, la boîte de conserve...)

Attrape les objets, un par un, redresse-les en tournant ton avant-bras vers le haut... et va les poser le plus loin possible sur la table.

Renouvelle l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire pour réaliser 20 gestes similaires.

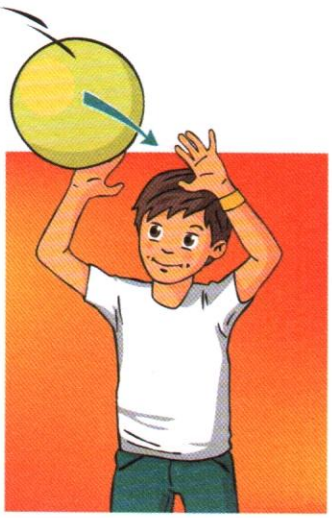
COUDE - exercice fonctionnel

TOUCH' BALL

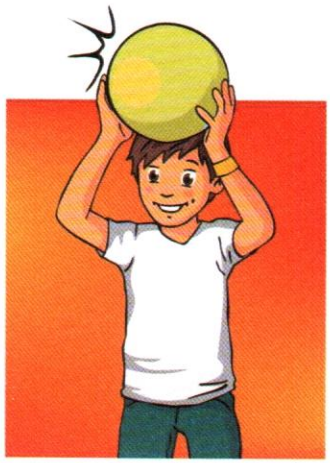
Rattraper et lancer un ballon

Tu as besoin de

- Un ballon
- Un adversaire



Mets-toi en face de ton adversaire et réalisez des échanges de balle. Vous augmenterez petit à petit la distance entre vous.



Lorsque tu réceptionnes le ballon, fais le comme un gardien de foot : utilise tes deux mains.

Lorsque tu lances le ballon, utilise aussi tes deux mains comme si tu faisais une touche de football .

Faites 20 échanges de balle.

COUDE - exercice fonctionnel

HISSE et HAUT

Mettre quelque chose de volumineux sur une étagère

- Un objet volumineux et léger (comme un carton, ou une caisse en plastique, ou une grosse peluche...)
- Une étagère en hauteur

Mets-toi en face de l'étagère; si possible, il faut qu'elle soit à peu près au niveau de ta tête. Tu peux aussi utiliser une table en te mettant à genoux devant.

Prends ton objet volumineux entre les 2 mains (ici c'est une grosse peluche) et va le poser sur l'étagère, sans bouger tes pieds.

Ramène-le ensuite contre ton corps.

Répète l'exercice 20 fois.

COUDE - exercice fonctionnel

SAPEUR POMPIER

Tenir et verser une bouteille

Tu as besoin de

- Un robinet d'eau
- Une petite bouteille
- Une bassine

Mets-toi devant un robinet d'eau, et tiens une petite bouteille sous le filet d'eau pour pouvoir la remplir, sans la poser au fond de l'évier.

Lorsqu'elle est pleine, va verser doucement le contenu dans une bassine, puis reviens charger la bouteille en eau sous le robinet...sans poser la bouteille.

Utilise l'autre main pour ouvrir et fermer le robinet d'eau.

Remplis et vide la bouteille 10 fois.

COUDE - exercice fonctionnel

dans ta VIE QUOTIDIENNE

Tu aurais besoin de mieux bouger ton poignet pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

POIGNET

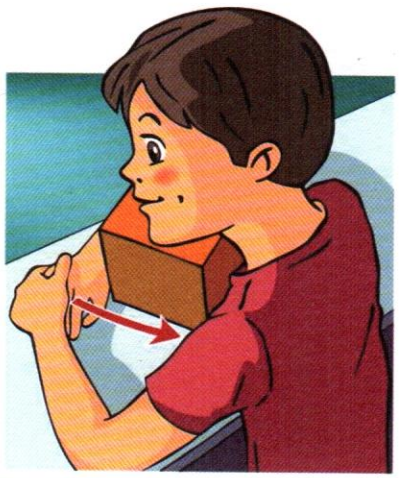
le CARRÉ

Poignet incliné vers le pouce

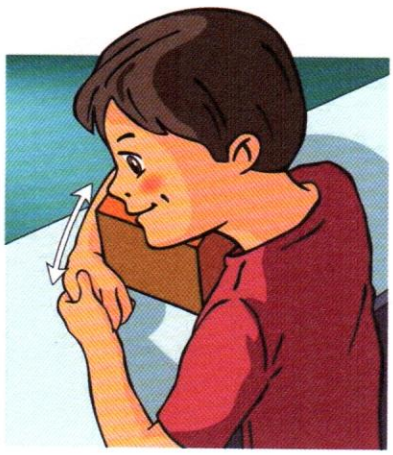
Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Une petite boîte (à chaussures par ex.)

Assis devant une table, pose une petite boîte sur la table, et entoure ensuite la boîte avec ton bras pour la bloquer contre toi.



Laisse dépasser toute ta main de la boîte. Attrape ta main avec ton autre main...



... puis tire-la doucement vers toi (du côté du pouce). Lorsque l'étirement devient un peu inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.

POIGNET - étirement des inclinateurs ulnaires

L'ACCÉLÉRATEUR

Relever le poignet

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Une boîte (à chaussures par ex.)
- Un linge sur la boîte

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

A l'aide de ton autre main, maintiens ton avant-bras sur la boîte.

Lève la main le plus haut possible (tes doigts vont automatiquement se fermer). Répète le mouvement 20 fois.

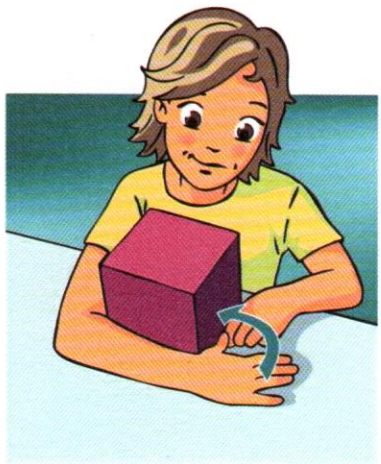
POIGNET - renforcement des extenseurs

C'EST À MOI

Ré-axer le poignet

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Une petite boîte (à chaussures par ex.)



Assis devant une table, pose une petite boîte sur la table, et entoure ensuite la boîte avec ton bras pour la bloquer contre toi.

Laisse dépasser toute ta main de la boîte. En laissant ta main à plat sur la table, essaie de venir toucher le bord de la boîte avec ton pouce...

... en écartant le pouce et en redressant ton poignet.

Répète le mouvement 20 fois.

POIGNET - renforcement des inclinateurs radiaux

les TRAITS FOUS

Tracer à la règle

- Une chaise
- Une table
- Un papier
- Un crayon et une règle

Assis devant une table, prends une règle, un papier et un crayon.

Mets ta main sur la règle pour appuyer dessus. Tes doigts peuvent rester fermés si tu n'arrives pas à les ouvrir, mais veille à bien redresser ton poignet.

Appuie sur la règle pour pouvoir tracer un trait avec l'autre main, en gardant ton poignet bien relevé.

Trace ainsi 20 traits.

POIGNET - exercice fonctionnel

la PATTE MOUILLÉE

Passer un chiffon

Tu as besoin de

- Un chiffon
- Une surface plane pour passer le chiffon (ça peut être la table, une vitre, un tableau...)

Ouvre ta main (en t'aidant de l'autre main si besoin) puis pose ta main ouverte sur un chiffon.

Passe le chiffon en faisant de grands mouvements, doucement, en éloignant ta main de toi et en la rapprochant.

Tu peux le faire horizontalement...

... ou verticalement.

Réalise ces gestes pendant 5 minutes.

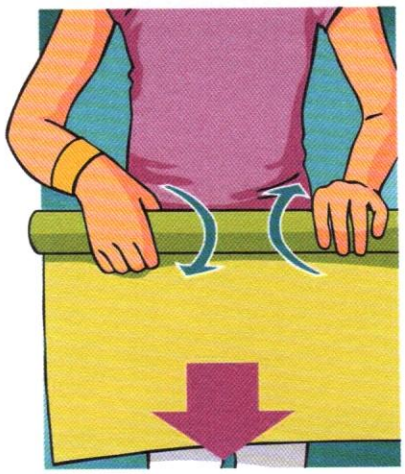
POIGNET - exercice fonctionnel

au BOUT DU ROULEAU

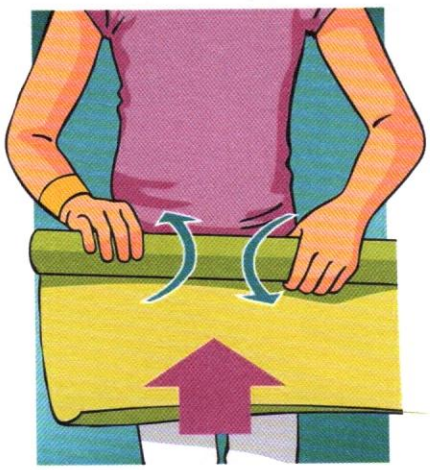
Dérouler et ré-enrouler

- Un rouleau de papier (de type papier cadeau)

En position debout, attrape un rouleau de papier avec tes deux mains et maintiens-le en position horizontale.



Par des mouvements alternés de flexion et extension du poignet (c'est-à-dire que tu relèves et relâches tes poignets tour à tour), déroule le papier jusqu'au sol...



... puis inverse les mouvements pour ré-enrouler le papier.

Fais cet exercice 3 fois.

POIGNET - exercice fonctionnel

VISSE et VERSA

Ouvrir et fermer un pot

- Une table
- Une chaise
- Un pot (de confiture, de moutarde...)

Assis devant une table, pose un pot devant toi, et maintiens le fermement avec ta main saine.

Avec ta main atteinte, dévisse le couvercle pour ouvrir le pot, avec des mouvements de poignet.

Puis inverse les deux mains, et referme le pot.

Fais cet exercice 10 fois.

POIGNET - exercice fonctionnel

dans ta VIE QUOTIDIENNE

Tu aurais besoin de mieux bouger tes doigts pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

DOIGTS et POUCE

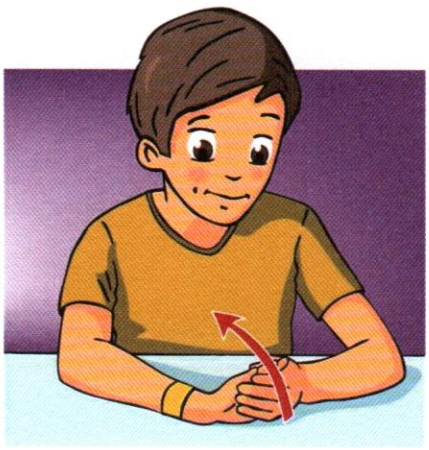
Jusqu'au BOUT DES ONGLES

Doigts ouverts

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise

Assis devant une table, pose ton coude et ton avant-bras sur la table.



À l'aide de l'autre main, ouvre ta main et étends tes doigts au maximum.

Maintiens tes doigts ouverts puis relève doucement le poignet. Lorsque l'étirement est un peu inconfortable, garde la position minimum 30 secondes.

DOIGTS - étirement des fléchisseurs

du BOUT DES DOIGTS

Doigts ouverts et poignet relevé

Tu as besoin de

- Une table ou un coin de meuble

Devant une table, pose le bout de tes doigts au bord de la table.

À l'aide de l'autre main, appuie ensuite doucement sur ton poignet pour le pousser vers le bas.

Lorsque l'étirement est un peu inconfortable, garde la position minimum 30 secondes.

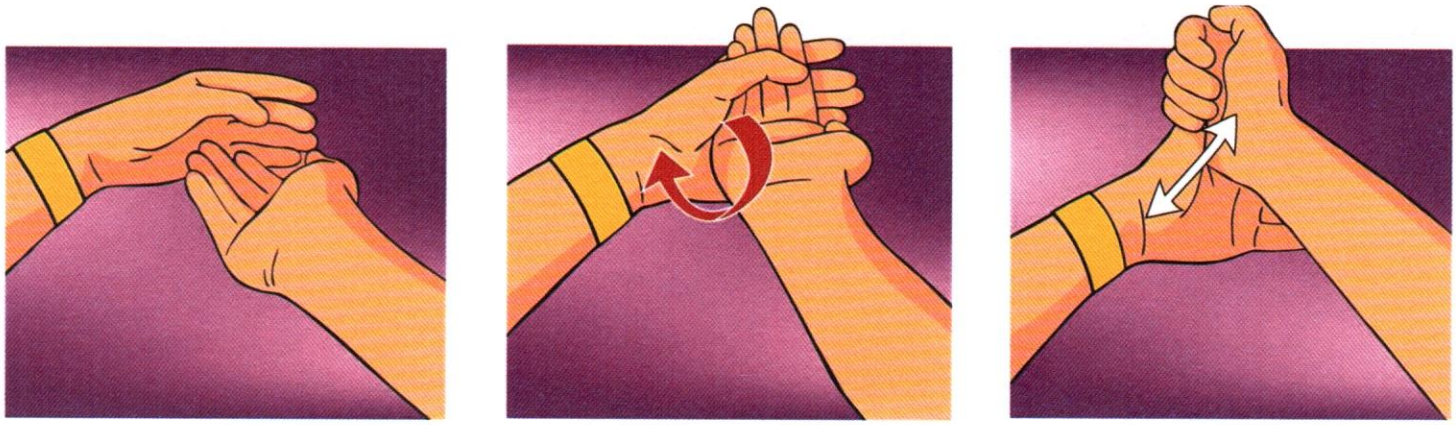
DOIGTS - étirement des fléchisseurs

MONSIEUR POUCE

Pouce écarté

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise



Assis devant une table, pose ton avant-bras et ta main sur la table.

Avec ton autre main, empoigne tout ton pouce et écarte-le doucement de la paume de ta main, aussi loin que tu peux.

Lorsque l'étirement devient un peu inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.

POUCE - étirement des fléchisseurs / adducteurs

GRAND COMME ÇA

Ouvrir la main

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise

Assis au coin de la table, maintiens ton avant-bras sur la table avec ton autre main, en laissant dépasser tes doigts en dehors de la table.

Ouvre la main au maximum et compte lentement jusqu'à 5 avant de relâcher.

Renouvelle l'exercice 20 fois.

DOIGTS - renforcement des extenseurs

les DOIGTS LEVÉS

Etendre les doigts

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise

Assis devant une table, pose tes deux coudes sur la table et joins tes deux mains

À l'aide de ton autre main, redresse ton poignet jusqu'à ce que cela tire légèrement. Puis ouvre tes doigts...

... au maximum et compte lentement jusqu'à 5 avant de relâcher.

Refais l'exercice 20 fois.

DOIGTS - renforcement des extenseurs

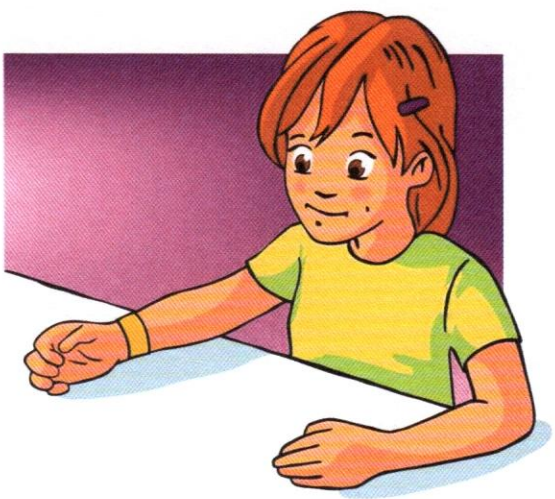
44

FAIRE DU STOP

Ecarter le pouce

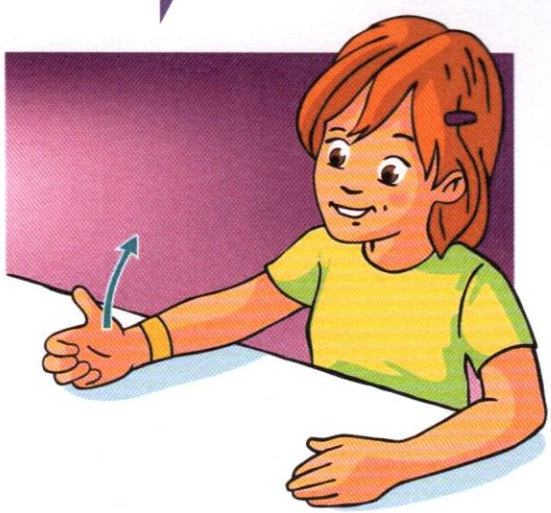
Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise



Assis devant une table, pose ton avant-bras sur la table.

Laisse tes doigts prendre leur position naturelle.



Écarte le pouce au maximum et compte lentement jusqu'à 5 avant de relâcher.

Renouvelle l'exercice 20 fois.

POUCE - renforcement des extenseurs / abducteurs

45

le BAZAR

Attraper et lâcher de gros objets

- Une table
- Une chaise
- Quelques objets assez gros par rapport à la taille de ta main : balles de tennis, paquet de gâteaux, boîte de camembert...

Assis devant une table, dispose devant toi différents objets assez gros par rapport à la taille de ta main (balle de tennis, paquet de gâteaux, boîte de camembert...)

Ouvre grand ta main et attrape les objets, un par un, essaie de relever ton poignet en même temps...

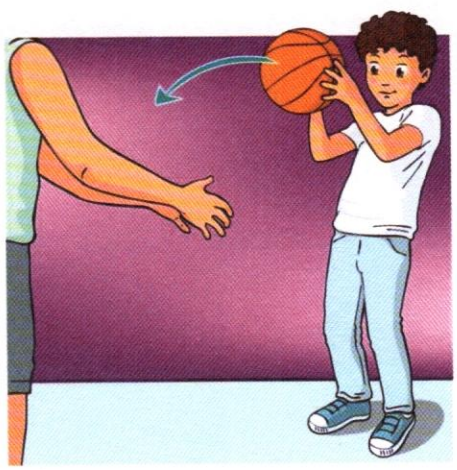
... et va les poser le plus loin possible sur la table.

Renouvelle l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire pour réaliser 20 gestes similaires.

les PASSES

Rattraper un gros ballon à deux mains

- Un ballon
- Un adversaire



Mets-toi en face de ton adversaire et réalisez des échanges de balle. Vous augmenterez petit à petit la distance entre vous.

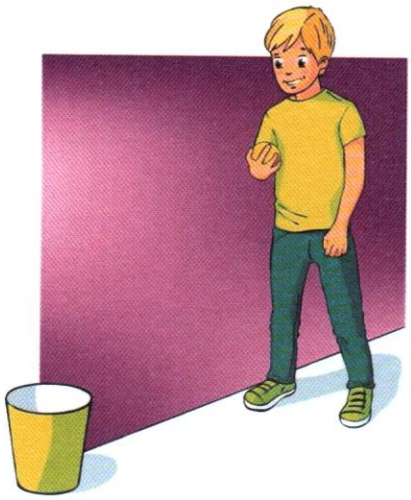
Lorsque tu réceptionnes le ballon, utilise tes deux mains en ouvrant au maximum tes doigts.

Faites 20 échanges de balle.

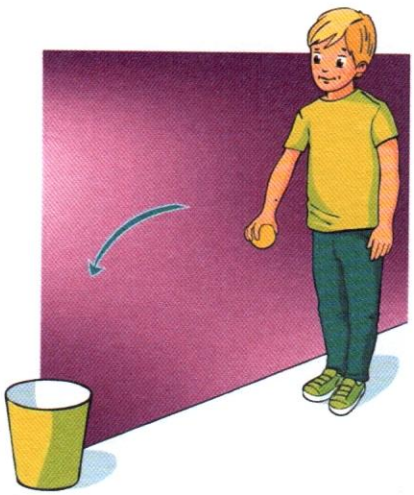
la PÉTANQUE

Lancer une balle

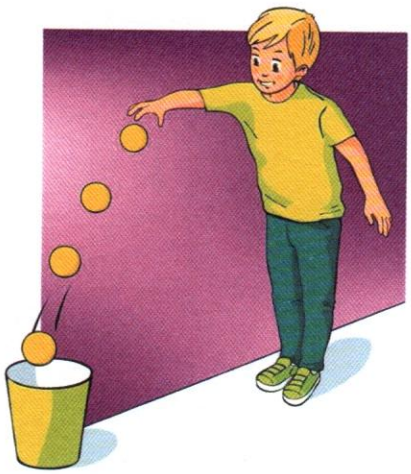
- Plusieurs balles de tennis ou équivalent
- Une caisse ou un carton



Prends plusieurs balles de tennis et mets-toi à distance de la caisse qui te servira de panier de réception.



Lance les balles une par une avec ta main, comme si tu jouais à la pétanque...



... en ouvrant tes doigts en grand au dernier moment.

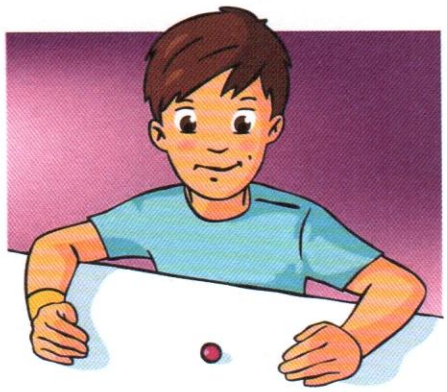
Renouvelle l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire pour faire 20 lancers.

DOIGTS et POUCE - exercice fonctionnel

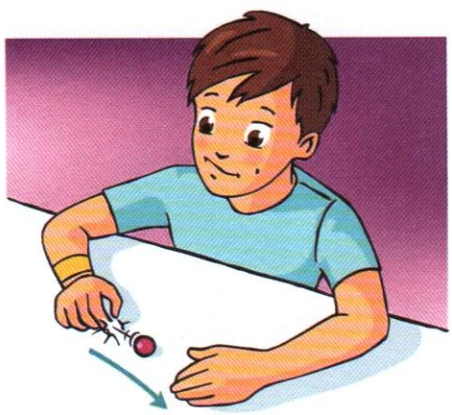
la PICHENETTE

Pousser une bille

- Une table
- Une chaise
- Une bille (en verre, ou de cotillon)



Assis devant une table, pose une bille devant toi, entre tes deux mains.



Par une pichenette de l'index ou du pouce, tape dans la bille...

...et récupère-la avec ton autre main.

Renouvelle l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire pour faire 20 lancers.

DOIGTS et POUCE - exercice fonctionnel

L'ÉLASTIQUE

Ecarter un élastique

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille
- Quelques élastiques

Assis devant une table, pose quelques élastiques devant toi ainsi qu'une petite bouteille.

Glisse tous les doigts de ta main atteinte dans un élastique, puis écarte-les pour pouvoir mettre l'élastique autour de la petite bouteille, tenue par l'autre main.

Renouvelle l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire pour écarter 20 fois tes doigts pour ouvrir l'élastique.

DOIGTS et POUCE - exercice fonctionnel

50

CONCLUSION

Tu es arrivé à la fin de ton programme... et nous aimerions savoir à quel point ce programme était réalisable. Pour chaque semaine, dessine le smiley correspondant :

si tu as pu réaliser ***tous les exercices*** conformément à ce qui avait été décidé en début de programme

si tu as pu réaliser ***seulement une partie*** des exercices

si tu n'as ***pas du tout*** réalisé les exercices

Semaine 1	
Semaine 2	
Semaine 3	
Semaine 4	
Semaine 5	
Semaine 6	
Semaine 7	
Semaine 8	

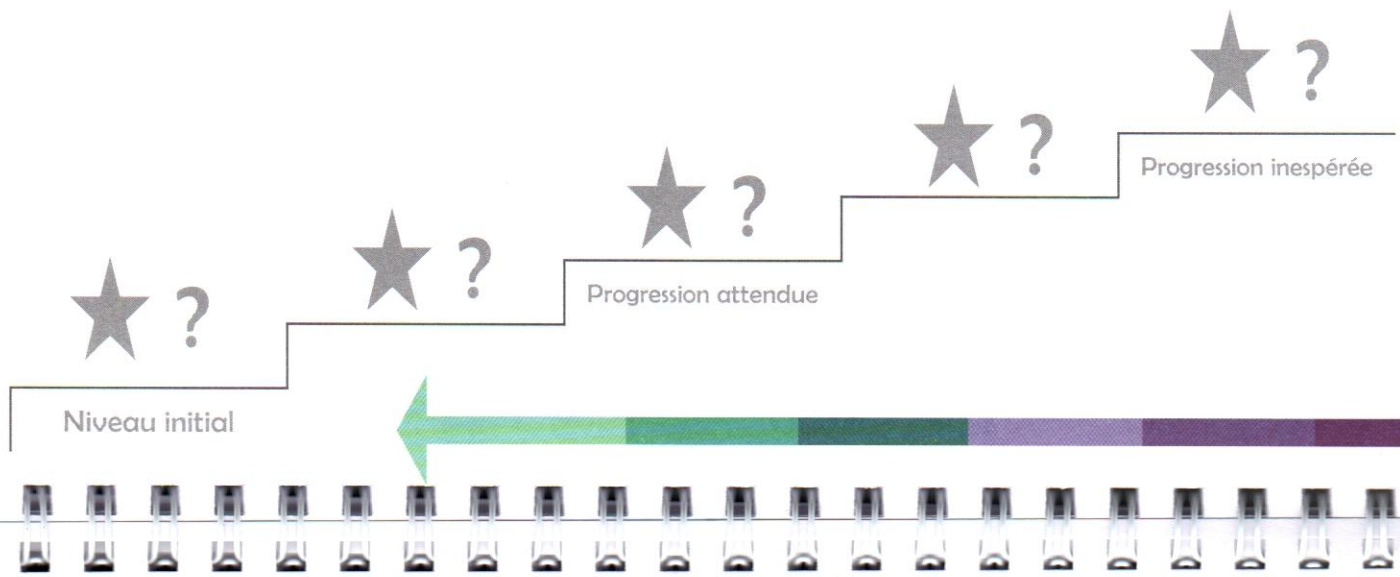
les ESCALIERS DU PROGRÈS

Penses-tu maintenant que tu bouges mieux ton épaule, ton coude, ton poignet ... tes doigts ?

Penses-tu que tu as progressé sur les activités de vie quotidienne que tu avais identifiées en début de programme ?

Voici les escaliers du progrès.

Pour chacune des activités, tu vas te positionner sur la marche de l'escalier qui représente le mieux tes progrès : tu n'as qu'à dessiner une étoile, parce que c'est toi la star du programme!



dans ta VIE QUOTIDIENNE

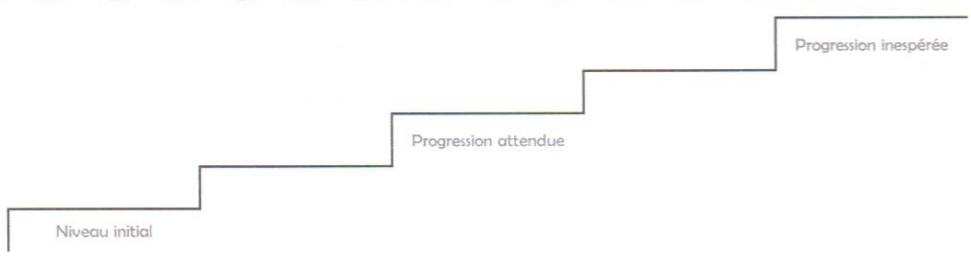
pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.
Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

ÉPAULE

1



dans ta VIE QUOTIDIENNE

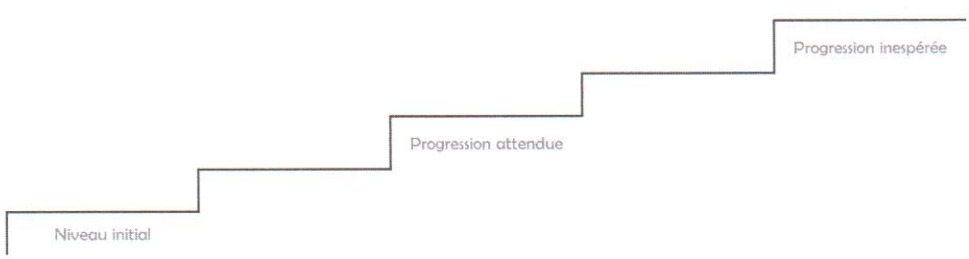
pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.
Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

COUDE

19



dans ta VIE QUOTIDIENNE

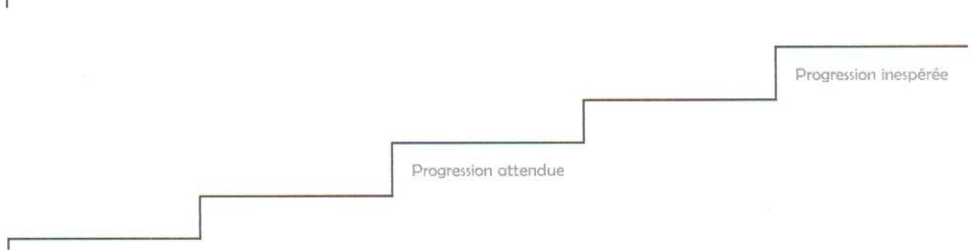
pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.
Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

POIGNET

29



dans ta VIE QUOTIDIENNE

pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.
Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

DOIGTS et POUCE

39