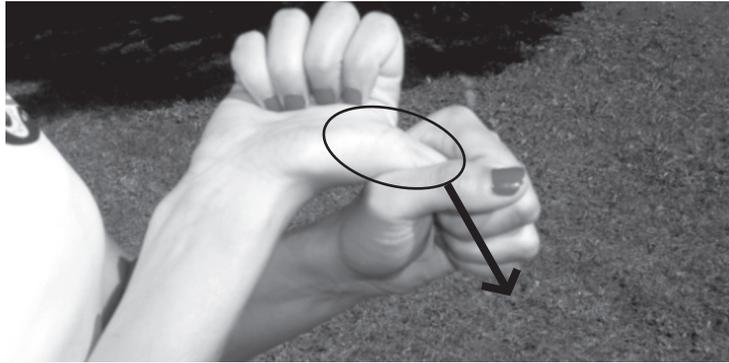


## Exercices d'étirement du poignet/main

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



### Le thénar

- Placer la main à étirer près de votre poitrine, paume vers le haut.
- Avec l'autre main, tirer le pouce vers le bas.



### L'attaquant

- Le coude déplié complètement (extension) et le poignet plié (flexion) avec la paume de la main fermée vers le bas.
- L'autre main exerce une pression sur le dos de la main.



### Le défenseur

- Le coude déplié complètement et le poignet en extension avec la paume de la main ouverte vers l'avant.
- L'autre main exerce une pression vers soi sur les doigts de la main.

## Étirements du coude

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



### Triceps brachiaux

- Debout ou assis, dos droit.
- Placer une main derrière le cou.
- Saisir le coude avec l'autre main et tirer vers le côté opposé et vers le bas.



### Extenseurs excentriques

- Appuyer un avant-bras sur une surface, en laissant le poignet dans le vide.
  - Prendre un poids ou un élastique dans la main.
  - En vous aidant avec l'autre main, soulever le poids vers le haut (extension du poignet).
  - Abaisser la main vers le sol lentement, sans aide de l'autre main.
- \* Si aucune douleur n'est ressentie, il est possible de faire l'exercice sans l'aide de l'autre main.