

Notes :

Semaine 1: repos (contrôle de la phase inflammatoire).
Semaine 2 et 3: phase proliférative.

1 Marqueur de progression



Notez ici tout changement dans votre quotidien relatif à votre condition.

2 Cardiovasculaire



L'objectif est de bouger dans la mesure du possible. Favoriser la circulation sanguine est bénéfique pour la vascularisation des tissus blessés ou courbaturés.

3 Mobilisation neurale: nerf radial (ULNT3)



Tenez-vous debout avec la main au niveau du cou et regardez votre main.
Déplacez le bras vers l'extérieur et vers le bas tout en tournant le bras vers l'intérieur, en faisant une pronation de l'avant-bras et en fléchissant le poignet. Suivez votre main avec votre tête et finissez le mouvement en regardant à l'intérieur de votre paume. Réalisez l'exercice lentement.



Séries: 2 Réps: 15 - 30

4 Supination/pronation active



Assoyez-vous bien droit sur une chaise, l'avant-bras supporté sur une table.
En gardant votre coude tendu, tournez la paume de la main vers le plafond, ensuite vers la table, le plus loin possible en ne pivotant que l'avant-bras. Répétez.



Séries: 2 Réps: 10

5 Déviation radiale et ulnaire active



Assoyez-vous, le poignet en bout de table, le pouce vers le haut.
Levez lentement le poignet vers le plafond, abaissez et répétez.
Le mouvement doit être contrôlé (lent).



Séries: 2 Réps: 10

6 Étirement actif des extenseurs du poignet avec le coude fléchi (vers le sol)



Avec votre coude fléchi à 90° et votre paume faisant face vers le bas (avant-bras en pronation), pliez doucement votre poignet vers le sol. Maintenez la position et/ou répétez tel que prescrit.



Séries: 2 Réps: 10

7 Étirement actif des extenseurs du poignet avec le coude tendu (Vers le sol)



Avec votre coude tendu et votre paume faisant face vers le bas (avant-bras en pronation), pliez doucement votre poignet vers le sol. Maintenez la position et/ou répétez tel que prescrit.



Séries: 2 Réps: 10

8 Coordination poignet - doigts



Objectif: corriger le patron de mouvement déficient lors de la préhension. La fermeture des doigts devrait être couplée avec une extension du poignet. L'avant bras doit être en appui sur une table. Exécuter simultanément une flexion des doigts et une extension du poignet. Maintenez 3 secondes. Pratiquez-vous dès que l'occasion se présente, environ 4 fois par jours.



Réps: 10 à 30 Durée: 3 s Autre: 4 fois par jours