

**Notes :**

Semaine 4 et 5: 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 Préhension de la main avec balle ou pâte à modeler**



Pliez les doigts pour écraser de la pâte à modeler ou une balle molle à répétition.

**4 Ouverture des doigts - isométrique**



Écartez les doigts et le pouce contre l'élastique et maintenez la position pour la durée recommandée.

Séries: 2 Réps: 5 - 10

Réps: 5 - 10 Durée: 5 s

**5 Extension isométrique du poignet contre résistance**



Placez la main du coude blessé sur une table avec la paume vers le bas. Tout en gardant le coude sur la table, essayez de lever la main contre la résistance de la main supérieure (contraction isométrique).

**6 Flexion du poignet avec poids**



Placez l'avant-bras appuyé sur un appui-bras ou une table et le poignet dans le vide, la paume est tournée vers le haut. Avec un poids dans la main, levez la main vers le plafond en 3 secondes puis maintenez la position 3 secondes. Abaissez en contrôle pour un total de 3 secondes et répétez.

Séries: 4 Durée: 15 - 45 s

Séries: 2 Réps: 8 à 10 Tempo: 3 - 3 - 3

**7 Renforcement - extenseurs du poignet excentrique avec poids**



Placez l'avant-bras appuyé sur une table et le poignet dans le vide, la paume est tournée vers le bas. Agripper un haltère du poids recommandé et, à l'aide de la main opposée, faite une extension du poignet vers le haut. Utilisez un tempo: maintien en extension (3 sec) - descente (3 sec) - montée (3 sec).

**8 Excentrique - extension du poignet avec flexbar.**



Tenez un flexbar de la façon suivante : La main du bras non blessé tient la partie supérieure et est placée de sorte que la paume soit orientée vers l'avant. La main du côté blessé tient la partie inférieure avec la paume orientée vers vous. Faites une torsion du flexbar pour apporter le poignet inférieur en extension. Tournez le flexbar à l'horizontale en gardant le poignet du côté blessé en extension (tension dans l'objet maintenue). Relâcher la tension lentement dans le flexbar en apportant le poignet du côté blessé en flexion. Utilisez un tempo: maintien en extension (3 sec) - descente (3 sec) - montée (3 sec). Retournez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Réps: 8 - 10 Tempo: 3 - 3 - 3

Séries: 2 Réps: 8-10 Tempo: 3 - 3 - 3

**9 Préhension avec doigts - isométrique**



En position debout ou assise, soutenez une charge (à déterminer) entre vos doigts.

Séries: 5 Durée: 45 s Repos: 2 min

**10 Rétraction omoplate au mur - séquence Y-W-T-L**



Installez-vous debout avec le dos et les fesses bien appuyés contre un mur. Les pieds sont devant vous.

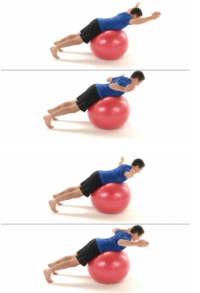
Appuyez la tête (menton rentré), les épaules, les coudes et les poignets au mur avec les épaules et les coudes à 90 degrés.

En maintenant tout le corps en contact avec le mur exécutez 3 figures (W-L-T).

Respirez normalement pendant le mouvement et revenez à la position initiale lentement.

Autre: 4 à 6 routines

**11 Rétraction omoplate sur ballon - séquence Y-W-T-L**



Couchez-vous sur la poitrine sur un ballon suisse avec les bras tendus vers l'avant. Serrez légèrement les omoplates tout en soulevant les bras vers le haut et vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec votre torse dans une position de "Y".

Descendez les bras et levez-les fléchis sur le côté, les coudes tirés vers votre taille, dans une position de "W".

Descendez les bras et levez-les droits sur le côté pour former un "T" avec vos bras et votre tronc. Descendez les bras et levez-les avec les coudes fléchis à 90 degrés et les bras à 90 degrés du corps pour former un "L" avec le bras et l'avant-bras. Gardez le pouce face au plafond pour toutes ces positions et gardez les épaules et le cou relâchés.

Autre: 4 à 6 routines