

Exercices pour la région du poignet

Répétitions

Étirements: 1 répétition, maintenue 30 sec.

Renforcement: 2 fois 10 répétitions

Fréquence

Étirements: matin et soir

Renforcement: 1 fois par jour



Exercice 1 : Étirement, extenseurs

Le bras tendu, coude déplié, tenir la main et tirer doucement vers le bas pour



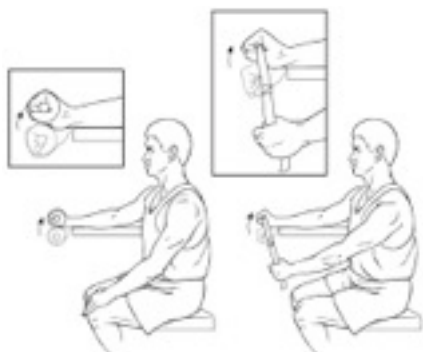
Exercice 2 : Étirements, fléchisseurs

La paume de la main appuyée sur une surface plane, appliquer une légère pression pour étirer l'intérieur du bras.



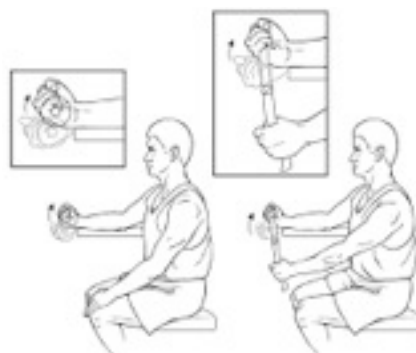
Exercice 3 : Pronation-Supination

Le coude plié, tourner la paume de la main vers le haut et ensuite vers le bas, au maximum des amplitudes du mouvement.



Exercice 4 : Renforcement, extenseurs

Appuyer la partie antérieure du bras sur une surface stable. Soulever un poids ou étirer un élastique vers le haut.



Exercice 5 : Renforcement, fléchisseurs

Appuyer la partie postérieure du bras sur une surface stable. Soulever un poids ou étirer un élastique vers le haut.



Exercice 6 : Renforcement, fléchisseurs des doigts

Tenir une balle souple dans la main (ex: balle anti-stress). Serrer la balle, tenir 10 secondes et relâcher.