

Mobilisation du membre supérieur

PROGRAMME D'EXERCICES

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin et Mélanie Sarda, physiothérapeutes

Exercices pour le coude

Flexion avec surpression

- **Description:** Pliez votre coude, et en utilisant la main opposée, venez ajouter une légère pression sur le poignet. Maintenez.
- **Répétitions:** 10 x tenir 3 secondes



Extension avec surpression

- **Description:** Allongez votre bras sur une table, et en utilisant la main opposée, venez ajouter une légère pression sur le poignet. Maintenez.
- **Répétitions:** 10 x tenir 3 secondes



Pro-supination

- **Description:** Tenez une cuillère en bois dans votre main, et en faisant une rotation de l'avant-bras, passez d'une prise supination (paume vers le haut) à une prise pronation (paume vers le bas)
- **Répétitions:** 10 x



Exercices pour le poignet

Flexion avec surpression

- **Description:** Déposez votre avant-bras sur le bord d'une table et amenez votre poignet en flexion (vers le bas). Avec votre main opposée, ajoutez une légère pression vers l'arrière. Maintenez
- **Répétitions:** 10 x tenir 3 secondes



Extension avec surpression

- **Description:** Déposez votre avant-bras sur le bord d'une table et amenez votre poignet en extension (vers le haut). Avec votre main opposée, ajoutez une légère pression vers l'arrière. Maintenez
- **Répétitions:** 10 x tenir 3 secondes

