

Exercices de mobilisation des membres supérieurs en position assise

Omoplates :

- **Placez vos deux coudes en arrière comme sur la figure A**
- **Placez ensuite vos deux bras comme sur les figures B puis C.**

A réaliser plusieurs fois en une séance.

Fréquence : une séance par jour.

Attention : votre dos doit rester droit.



Figure A

Figure B

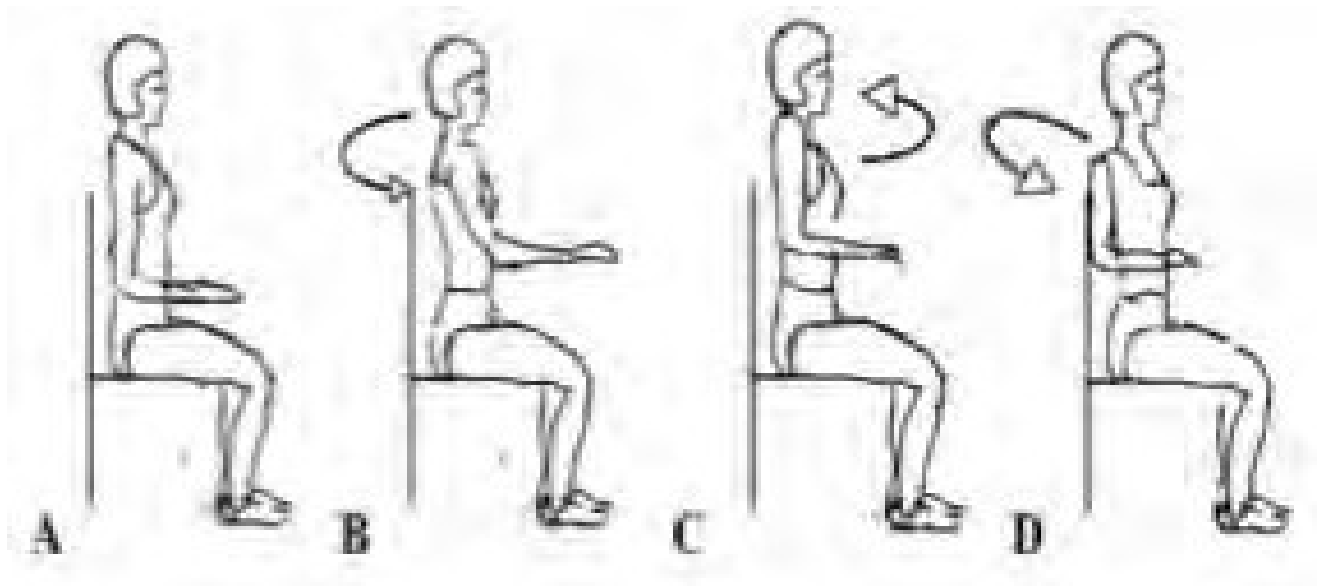
Figure C

Epaules :

- **Faites des mouvements circulaires avec vos deux épaules simultanément comme sur la figure ci-dessous.**

A réaliser plusieurs fois en une séance.

Fréquence : une séance par jour.



Attention : votre dos doit rester droit.

Muscles fléchisseurs des doigts et du poignet

L'avant bras et le poignet :

Les doigts posés contre le mur dirigés vers le bas, tendez le coude et essayez de toucher progressivement le mur avec la paume de votre main.



Le pouce :

La main posée sur une table, écartez le pouce vers l'extérieur de la main puis ramener le vers l'intérieur.



Les doigts :

Touchez l'extrémité de chaque doigt avec le pouce. Commencez avec un contrôle visuel, puis les yeux fermés.



A réaliser plusieurs fois en une séance.

Fréquence : une séance par jour.