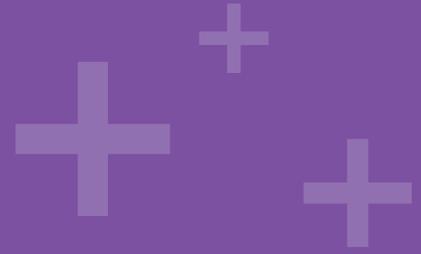


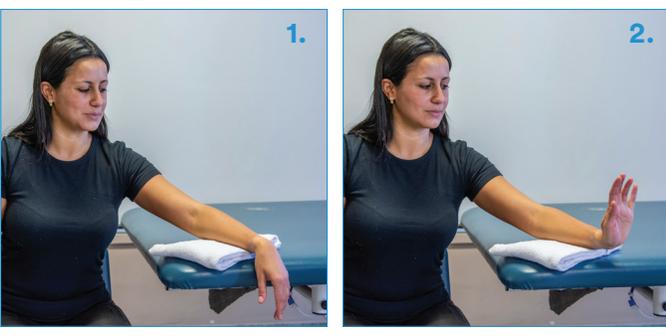


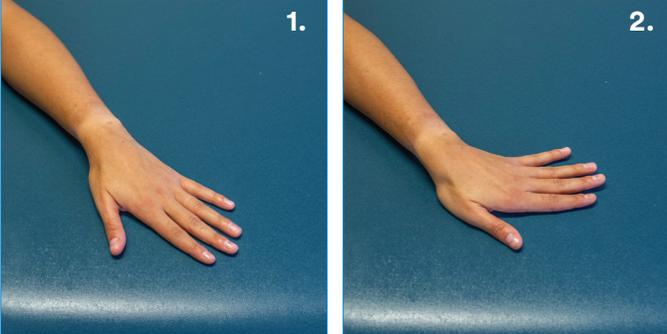
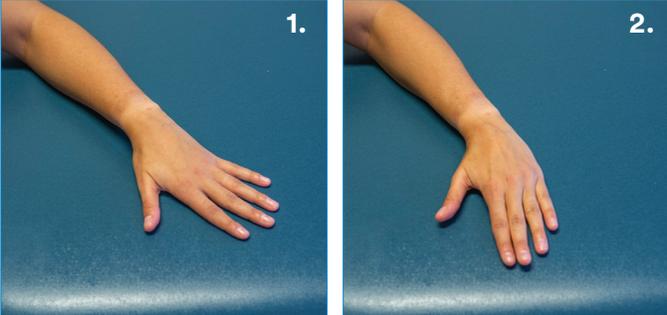
Programme d'exercices pour le poignet



Votre équipe de soins vous propose des exercices pour améliorer votre mobilité. Cette fiche vous explique comment les faire. Il est important de bien suivre les instructions.

Veillez noter que l'exécution des exercices ne doit pas causer une trop grande augmentation de votre douleur. Vous pouvez toutefois tolérer une douleur légère ou un inconfort.

<p>Flexion active du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous et placez votre avant-bras sur une table. • Votre poignet doit être au bout de la table avec la main dans le vide, la paume devrait faire face vers le haut. • Pliez le poignet vers vous le plus que vous le pouvez. • Tenez 2 secondes. • Revenez à la position de départ. 	
<p>Extension active du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous et placez votre avant-bras sur la table et votre poignet au bout de la table avec la main dans le vide. • La paume vers le bas, les doigts bien droits ou le poing fermé, pliez le poignet vers vous le plus que vous pouvez. • Tenez 2 secondes. • Revenez à la position de départ. 	

<p>Déviation ulnaire active du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous, l'avant-bras et le poignet appuyés à plat sur la table. • Glissez lentement la main sur la table en direction opposée à votre corps. • Tenez 2 secondes. • Revenez à la position de départ. 	
<p>Déviation radiale active du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous, l'avant-bras et le poignet appuyés à plat sur la table. • Glissez lentement la main sur la table vers votre corps. • Tenez 2 secondes. • Revenez à la position de départ. 	
<p>Pronation active de l'avant-bras</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous avec l'avant-bras appuyé sur une table, la main dans le vide et la paume faisant face vers le côté. • Tournez la paume de la main en faisant face vers le sol. • Tenez 2 secondes. • Puis, revenez en position neutre, la paume faisant face vers le côté. 	

<p>Supination active de l'avant-bras</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous avec l'avant-bras appuyé sur une table, la main dans le vide. • Tournez la paume de la main vers le haut le plus possible. • Tenez 2 secondes. • Puis, revenez en position neutre, la paume faisant face vers le bas. 	
<p>Flexion assistée du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous et appuyez votre avant-bras sur une table en laissant la main pendre dans le vide. • Pliez votre poignet vers le bas en vous aidant de l'autre main. • Tenez 2 secondes. • Relâchez. 	
<p>Extension assistée du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous et placez votre avant-bras sur la table en laissant la main dans le vide. • Soulevez la main en vous aidant de votre autre main. • Tenez 2 secondes. • Relâchez. 	

<p>Déviation radiale/ulnaire assistée du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous et placez votre main à plat sur la table avec la paume vers le bas. • Glissez la main vers le pouce le plus loin possible avec l'aide de votre autre main. Tenez la position 2 secondes. • Revenez au centre. • Ensuite, glissez la main vers le petit doigt. Tenez la position 2 secondes. • Revenez au centre. 	
<p>Pronation/supination assistée du poignet</p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2.</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assoyez-vous sur une chaise et placez votre avant-bras sur une table avec la main dans le vide. • Tournez le poignet le plus possible pour amener la paume face au plancher en vous aidant avec l'autre main. Tenez 2 secondes. • Relâchez. • Ensuite, tournez le poignet pour amener la paume vers le plafond en vous aidant avec l'autre main. Tenez 2 secondes. • Relâchez. 	

Notes :

Ce document ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de la santé.

Pour nous joindre

Clinique d'orthopédie

Hôpital Fleury
(514) 384-2000

Hôpital Jean-Talon
(514) 495-6767

Hôpital du Sacré-Coeur-de-Montréal
(514) 338-2222