

Arthrose des doigts et du poignet

Mouvement 1 : automassages

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assouplir l'ensemble des doigts.
- Récupérer l'extension des phalanges.

Comment bien faire le mouvement ?

- Bien installer, épaules basses, prendre un doigt, par le côté, entre le pouce et l'index (ou l'index et le majeur en cas de douleur du pouce).
- Tirer de sa base vers l'extrémité en prenant garde de ne pas appuyer sur l'ongle.

Mouvement 2 : ouverture du pouce

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder une ouverture de pouce suffisante pour pouvoir attraper aisément les objets.

Comment bien faire le mouvement ?

- Main posée sur la table, paume vers le bas.
- Amener l'espace entre le pouce et l'index au contact d'un verre.
- Lentement, l'autre main pousse le verre vers l'intérieur, obligeant le pouce à s'ouvrir. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes.

Mouvement 3 : renforcement des doigts

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretien la force des doigts.
- Être capable d'utiliser chaque doigt séparément ou tous les doigts ensemble.

Comment bien faire le mouvement ?

- Avec un seul élastique, entourer un doigt après l'autre. Entre chaque doigt, réaliser un demi-tour avec l'élastique. Bien le placer au niveau de la première phalange.
- Écarter les doigts les uns des autres sans oublier le pouce.

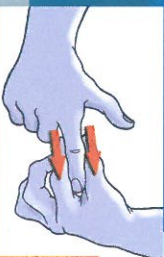
Mouvement 4 : flexion dorsale de la main

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder l'extension maximale du poignet et des doigts afin de pouvoir pousser un objet ou se réceptionner en cas de chute.

Comment bien faire le mouvement ?

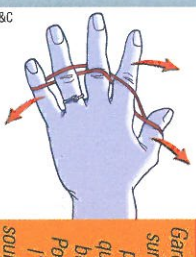
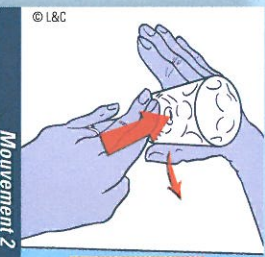
- Assis sur une chaise avec une autre chaise placée à côté.
- Diriger la main vers l'assise de la chaise voisine et, tout doucement, se pencher latéralement jusqu'à ce que le poignet se trouve en angle droit avec le bras et que la paume de la main se pose complètement sur la chaise.



ASTUCE
Ne pas appuyer trop fort et ne pas tordre le doigt massé.



ASTUCE
Maintenir la position 10 à 15 minutes.



ASTUCE
Garder les doigts sur une surface plane pour qu'ils restent bien tendus. Pour travailler l'extension, soulever un doigt après l'autre.



ASTUCE
Réaliser la même exercice debout, main posée sur une table. Pencher le corps pour amener l'épaule au-dessus de la main. Attention : le poids sera plus important sur le poignet.

Mouvements d'entretien articulaire

arthrose installée

VOUS SOUFFREZ d'arthrose installée.

Celle-ci est responsable de douleurs chroniques, de raideurs, de déformations de vos articulations et/ou de handicap. L'amélioration de votre situation dépend aussi de vous. En effet, en plus des médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin, il est nécessaire d'apprendre à pratiquer des activités adaptées.

Les fiches d'exercices qui suivent vont vous permettre très concrètement de renforcer les muscles qui entourent vos articulations. Ils ont été spécifiquement conçus pour répondre aux besoins de votre arthrose. Il s'agit ici de propositions d'exercices simples à réaliser. Ils ne nécessitent pas de matériel et sont organisés en trois parties, quand cela est possible : mouvements de soulagement, de renforcement musculaire et d'étirement.

Ces exercices nécessitent d'être effectués avec quelques règles de bon sens telles que se préparer, respirer pendant les exercices, ne pas forcer, respecter des temps de pause, augmenter progressivement le nombre de séries...

Nous espérons que l'utilisation de ces fiches aidera à effectuer une activité physique durable adaptée à votre maladie.

Dr Françoise Laroché

Rhumatologue

Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne Lambert

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

DURÉE DES MOUVEMENTS

Il est important de donner des bases de durée d'exercices.

- **Pour les mouvements de renforcement**, réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.
- **Pour les mouvements d'étirement**, maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

© L&C – Brain Storming SAS – Août 2011

AFLAR
ASSOCIATION FRANÇAISE DE
LUTTE ANTI-RHUMATISMALE
www.aflar.org

EXPANSIONSCIENCE®

LABORATOIRES