

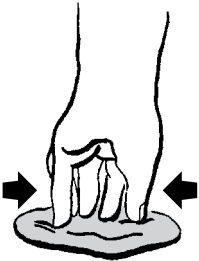
Exercices

utilisant la

Pâte à usage thérapeutique « Theraputy »

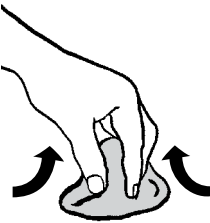
OPPOSITION DE LA MAIN — EXERCICE 1

Aplatir la pâte d'exercice en formant un cercle et la coller sur une surface plane. Placer les doigts et le pouce légèrement sur le bord du cercle. Tirer les doigts vers le centre du cercle.



OPPOSITION DE LA MAIN — EXERCICE 2

Faire un cône avec la pâte et le coller sur une surface plane. Placer les doigts et le pouce sur le cône pour reposer légèrement dans le Theraputy. Tirer le cône vers le haut en pinçant les doigts et le pouce ensemble.



Consulter un physiothérapeute pour le programme d'exercice le mieux adapté à vos besoins. Tous ces exercices ne sont pas appropriés pour tous les patients.

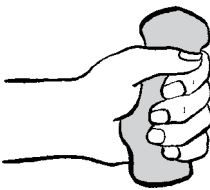
Parsons ADL Inc.

1986 Sideroad 15, Tottenham, ON Canada L0G 1W0
800.263.1281 • custserv@parsonsadl.com • www.parsonsadl.com

PK-189FR

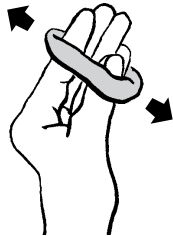
FLEXION DES DOIGTS — EXERCICE 1

Rouler le Theraputy dans une forme cylindrique et le tenir dans la paume de la main. Faire un poing en pliant les doigts et le pouce autour du Theraputy.



FLEXION DES DOIGTS — EXERCICE 2

Faire un rouleau de Theraputy et joindre les extrémités pour créer un anneau. Placer le pouce et les doigts au centre et écarter les doigts contre l'anneau de Theraputy.



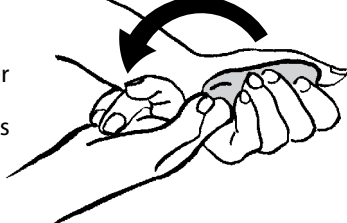
FLEXION DES DOIGTS — EXERCICE 3

Placer le Theraputy sur une surface plane. Placer la main avec la paume vers le bas et les doigts pliés dans le Theraputy. Pousser le bout des doigts dans le Theraputy et pousser sur le Theraputy en étirant les doigts.



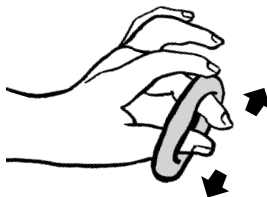
FLEXION D'UN DOIGT — EXERCICE 1

Faire comme une feuille avec le Theraputy et le rouler autour d'un doigt. Plier le doigt à travers le Theraputy, en essayant de toucher la paume.



FLEXION D'UN DOIGT — EXERCICE 2

Faire un petit anneau avec le Theraputy. Placer le doigt et le pouce dans le trou de l'anneau. Écarter le doigt et le pouce l'un de l'autre. En stabilisant le pouce sur une table, vous devriez pouvoir utiliser le doigt de façon plus efficace.



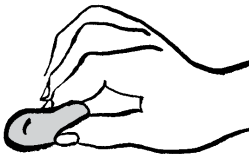
FLEXION DU POUCE

Faire un rouleau avec le Theraputy. Enrouler les doigts autour du rouleau et pousser le pouce profondément dans le Theraputy, puis lever le pouce lentement.



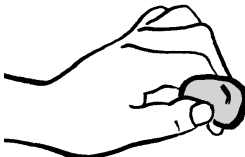
OPPOSITION — EXERCICE 1

Placer un morceau de Theraputy entre les pointes du pouce et de l'index. Pincer le Theraputy jusqu'à ce que le doigt repose contre le pouce. Répéter avec les autres doigts.



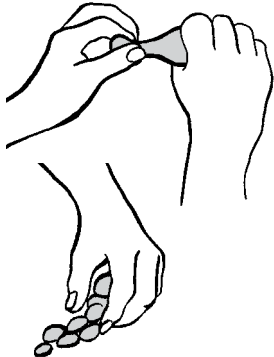
OPPOSITION — EXERCICE 2

Placer un morceau de Theraputy entre le côté de l'index et le bout du pouce. Pincer le Theraputy jusqu'à ce que le pouce repose contre le côté du doigt.



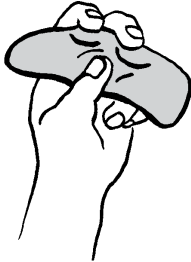
OPPOSITION — EXERCICE 3

Tenir un morceau de Theraputy en forme de cône dans une main. Avec le pouce et les coussinets tactiles des doigts, retirer des petits morceaux de Theraputy en tordant et en pinçant la pointe du cône. Une fois terminé, ramasser tous les petits morceaux et les remettre en forme de cône.



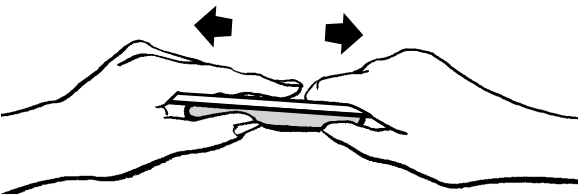
OPPOSITION — EXERCICE 4

Faire un rouleau de Theraputy et le placer entre le pouce et les coussinets tactiles de l'index et des doigts du milieu, en faisant un triangle. Presser jusqu'à ce que les doigts et le pouce se touchent.



FLEXION INTRINSÈQUE

Placer le bras sur la table avec la paume vers le haut. Mettre un rouleau de Theraputy à la base des doigts. Enrouler les doigts dans le Theraputy sans bouger les jointures entre la paume et les doigts.

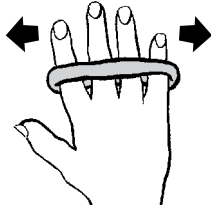


FONCTION INTRINSÈQUE

Placer une mince pièce de plastique ou de bois sous les doigts et placer le Theraputy entre cette pièce et le pouce. Pincer, sans plier les petites jointures des doigts et en pliant les jointures entre la paume et les doigts. Maintenir cette position en tirant sur le morceau de plastique/bois et le Theraputy avec l'autre main.

ABDUCTION DES DOIGTS

Faire un grand anneau avec le Theraputy et le placer autour des articulations du milieu des quatre doigts. Écarter les doigts contre le Theraputy.



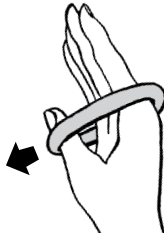
ABDUCTION DU POUCE ET DES DOIGTS

Placer un morceau de Theraputy entre deux doigts et serrer jusqu'à ce que les deux doigts se touchent.



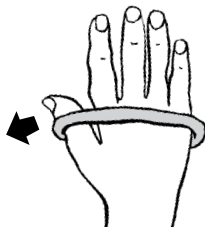
ABDUCTION PALMAIRE DU POUCE

Placer un anneau de Theraputy autour de la base des doigts. Ne pas plier les doigts et éloigner le pouce de la paume en pressant contre le Theraputy.



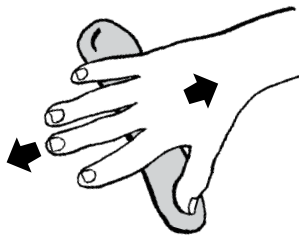
ABDUCTION RADIALE DU POUCE

Placer un anneau de Theraputy autour de la base des doigts. Ne pas plier les doigts et étirer le pouce latéralement en l'éloignant de la paume et en pressant contre le Theraputy.



EXTENSION DES DOIGTS ET DU POIGNET

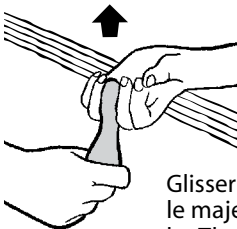
Faire un rouleau avec le Theraputy en utilisant un mouvement de va-et-vient. Garder les doigts et le poignet étirés vers le haut.



FLEXION DU POIGNET

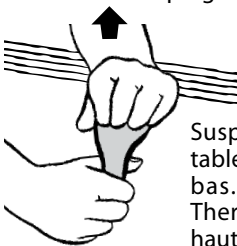
Placer l'avant-bras et le coude de la main blessée sur la table. Suspendre le poignet au bord de la table avec la paume orientée vers le haut.

Glisser le Theraputy entre l'annulaire et le majeur et le tenir dans le poing. Tirer le Theraputy vers le haut avec le poignet blessé.



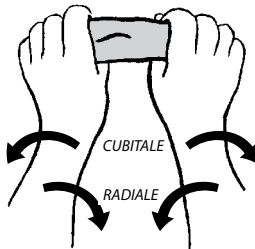
EXTENSION DU POIGNET

Placer l'avant-bras et le coude de la main blessée sur la table. Suspendre le poignet au bord de la table avec la paume orientée vers le bas. Tenir les deux bouts du Theraputy. Tirer le Theraputy vers le haut avec le poignet blessé.



INCLINAISON CUBITALE ET RADIALE

Placer les avant-bras sur une table avec les paumes vers le bas. Tenir le Theraputy, une extrémité dans chaque main. Maintenir une main ferme pendant que l'autre main tourne vers le petit doigt pour une inclinaison cubitale et vers le pouce pour une inclinaison radiale.



PRONATION ET SUPINATION



Placer les avant-bras sur une table avec la paume de la main non blessée vers le bas. Placer la main blessée sur son côté avec le pouce vers le haut. Tourner et toucher la paume de la main blessée sur la table (pronation). Tourner et toucher l'arrière de la main sur la table (supination).

ABDUCTION HORIZONTALE

Placer les bras devant le corps sans plier les coudes. Tenir une extrémité du Theraputy avec chaque main. Éloigner lentement les bras et les mains l'un de l'autre en étirant le Theraputy jusqu'à ce qu'il soit mince.

