

## Fiche 3 : Comment entretenir ses amplitudes articulaires des membres supérieurs pendant le confinement, allongé, assis ou au fauteuil roulant ?

---

### **Objectifs :**

---

Poursuivre les étirements à domicile, de manière autonome et en toute sécurité.

Maintenir les amplitudes articulaires et lutte contre l'enraidissement et les rétractions.

Diminuer les douleurs musculo-tendineuses et articulaires d'immobilité.

**ATTENTION:** Tous ces exercices se font selon la règle de NON DOULEUR, et en lien avec son kinésithérapeute de ville.

---

### **Consignes générales :**

- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par le médecin traitant / le centre de référence du patient.
- Une bonne installation
- En lien avec votre kinésithérapeute

### Techniques

#### **A. Automassages des mains**

##### **Buts**

- Décontracter les muscles engourdis de la main
- Stimuler les récepteurs sensitifs de la main.
- Favoriser la détente

*En fonction du niveau fonctionnel à faire soi-même ou par un proche en respectant les précautions d'hygiène. Avant les exercices vous pouvez passer vos mains sous l'eau chaude afin de les « réveiller ».*

##### **Réalisation de la manœuvre**

Commencez par des mouvements amples (avec ou sans produit hydratant) sur la paume et le dos de la main en descendant jusqu'au poignet.

Mobilisez les espaces à la base de vos doigts.

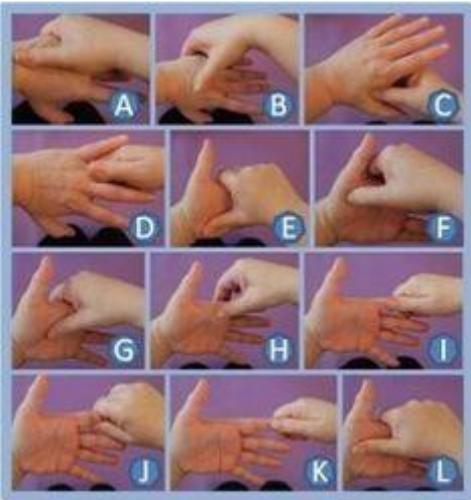
Aidez-vous avec l'extrémité de votre pouce et votre index.

Pincez les espaces interdigitales.

Massez légèrement toute la paume, en effectuant des petits cercles avec le pouce.

Massage possible avec une petite balle avec ou sans relief

## Illustrations



### B. Etirements musculaires

#### Buts :

- Réduire l'enraidissement des mains et éviter les rétractions.
- Maintenir les capacités fonctionnelles de la main.
- Optimiser les capacités motrices des mains.

*L'étirement doit être progressif, lent et non douloureux.*

*Ne pas hésiter à prolonger l'étirement par le port d'une orthèse.*

*Vous pouvez également réaliser l'exercice dans une eau à 28-30°.*

#### Réalisation de la manœuvre

- 1) Placer les mains et les avant-bras, paumes sur la table et progressivement se mettre en extension de poignet en conservant les doigts tendus.

## Illustrations



- 2) Travail de la mobilité du pouce : mettre en contact le pouce en opposition avec chaque doigt de la même main

## Illustrations



## Liens

Pour approfondir :

- [https://www.cmt-france.org/IMG/pdf/livret-auto\\_re-education\\_2017-fr.pdf](https://www.cmt-france.org/IMG/pdf/livret-auto_re-education_2017-fr.pdf)
- <https://www.maladiedesteinert.info/app/download/25887313/Fiche+kin%C3%A9+Steinert.pdf>

Propriété de Filnemus

## 1- Entretien articulaire par les aidants

- Ces techniques d'entretien articulaire sont réalisables par des personnes non professionnels de santé (auxiliaires de vie à domicile, famille)
- En lien avec le kinésithérapeute référent
- Les gestes ne doivent en aucun cas entrainer de douleur ! , si une douleur survient il faut arrêter la manœuvre

### Prises en charge kinésithérapique

#### TUTO pour aidants.

Textes et photos.



Christian Devaux  
Kinésithérapeute conseil  
Direction des actions médicales

**AFMTELETHON**  
INNOVER POUR GUERIR



Repères Savoir et Comprendre  
« Prise en charge orthopédique  
des MNM ». Myoinfo.

## Une séance de rééducation.

- 3 -Mobilisations passives, l'aidant mobilise les principales articulations du patient qui doit être passif mais vigilant, en respectant amplitudes et douleurs : épaules, coudes, poignets, doigts, (ne pas oublier la pince pouce/index) étirements des flancs, si scoliose (voir photos), les hanches, les genoux, les chevilles et les orteils.
- Attention au cou ( éviter si trachéo. douleurs ou fragilités osseuses connues ou suspectées)



Mobilisations et étirements. Les muscles et les tendons sont étirés doucement lors des mouvements effectués par le kinésithérapeute. Cela entretient la souplesse musculaire.

## Une séance de rééducation.

- 4- étirements des muscles à tendance rétractile, les membres jusqu'au bout des doigts et des orteils,
- le dos, le cou, la mâchoire...
- les pectoraux qui enroulent la poitrine,
- les coudes pour la rétraction des fléchisseurs,
- les poignets les doigts, ouvrir le pouce. ( étirer le 1<sup>er</sup> espace interdigital) en respectant les rétractions fonctionnelles)
- étirer les hanches en extension
- lutter contre les flessums de genoux et les équins des pieds



Etirer les « coudes » doit se faire raisonnablement car parfois ce flessum aide le patient pour porter les aliments à la bouche.



Etirer les pectoraux pour mieux respirer, pour éviter l'enroulement, la fermeture de la cage thoracique