

Fiche 5 : Comment renforcer ses membres supérieurs, allongé, assis ou au fauteuil roulant ?

Objectifs :

Entretenir ses muscles à domicile, de manière autonome et en toute sécurité.

Lutter contre l'affaiblissement musculaire lié à l'inactivité

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. Mobilisations actives des mains

Buts

- Optimiser les capacités motrices des mains.
- Effectuer un renforcement doux des muscles de la main en force et contre résistance.

Matériel à utiliser : pâte à modeler, pâte à sel, au mieux pâte de rééducation ou petite balle en mousse

Réalisation des manœuvres

1) Travail des fléchisseurs des doigts (fermeture de la main) :

Prenez la pâte dans la paume de la main et malaxez la pâte pour la rendre plus souple

Illustration



2) Travail des extenseurs des doigts (ouverture de la main) :

Faites un colombin (pâte en forme de baguette) en faisant rouler la pâte de rééducation du bout des doigts jusqu'au poignet.

Illustration



3) Travail de la dextérité fine :

Faire des petites boules de pâte en arrachant la pâte avec les doigts, les malaxer en les faisant rouler entre le pouce et les différents doigts

Illustration



4) Travail avec résistance :

en utilisant comme matériel une pince à linge

Utiliser la pince pouce -index pour accrocher des pinces à linges sur un carton ou une feuille

Illustration



5) Travail avec résistance :

en utilisant comme matériel un élastique

Prendre un élastique et l'enrouler autour de deux ou plusieurs doigts.

Ensuite le placer autour des cinq doigts et tenter d'ouvrir la main en écartant les doigts puis les resserrant.

Il est aussi possible de le placer entre 2 doigts, puis les tendre et les fléchir

Illustrations



Conseils et astuces :

Cette période de confinement est l'occasion de redécouvrir votre intérieur et les petites et grandes activités de la vie quotidienne, alors mettez la main à la pâte et laissez libre cours à votre imagination !

Liens

Pour approfondir :

- 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>

B. Renforcement des bras

Effectuer des séries courtes (3 efforts de suite) séparées de temps de repos permettant une bonne récupération, (au moins égal à 3X le temps d'effort, par exemple, une minute de travail pour 3 minutes de repos. Le but est de ne pas déclencher de sensation de fatigue ou de douleurs

BICEPS

(Muscle de l'avant du bras)

1. Appuyer sur l'avant bras vers le haut :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Un coude fléchi contre le corps avec la paume de la main orientée vers le haut. Avec l'autre bras, venir mettre une résistance au niveau du poignet afin d'empêcher la main du bras coude fléchi d'aller vers l'épaule. Important de maintenir le coude au corps et fixe.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

TRICEPS

(Muscle de l'arrière du bras)

1. Appuyer sur l'avant bras vers le bas :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Un coude fléchi contre le corps avec la paume de la main orientée vers le bas. Avec l'autre bras venir mettre une résistance au niveau du poignet afin d'empêcher la main du bras coude fléchi d'aller vers le genou. Important de maintenir le coude au corps et fixe.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

DELTOIDES

(Muscle de l'épaule)

1. Lever les bras sur le côté :

Assis sur une chaise le dos décollé, les pieds largeur d'épaules avec les bras le long du corps. Décoller les bras sur le côté vers le haut à hauteur d'épaule, maximum. Maintenir la position (bras à hauteur des épaules) 10 secondes. Expirer à la montée et descente des bras. Attention à garder les bras semi-fléchis afin de garder le dos droit et sans compenser avec les épaules.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

Variable :

- 1) Possibilité de faire le même exercice debout
- 2) Possibilité de faire le même mouvement avec des bouteilles d'eau dans chaque main.
- 3) Possibilité de faire des petits battements avec les bras à hauteur d'épaules

2. Lever les bras devant soi :

Assis sur une chaise le dos décollé, les pieds écartés largeur d'épaules avec les bras le long du corps. Décoller les bras vers l'avant et vers le haut à hauteur d'épaule. Expirer en montant et maintenir la position des bras à hauteur des épaules 10 secondes. Puis inspirer en descendant lentement les bras le long du corps. Attention à garder les bras semi-fléchis afin de garder le dos droit et sans compenser avec les épaules.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

Variable :

- 1) Possibilité de faire le même exercice debout
- 2) Possibilité de faire le même mouvement avec des bouteilles d'eau dans chaque main.
- 3) Possibilité de faire des petits battements avec les bras à hauteur d'épaules
- 4) Possibilité de le faire allongé : Allongé sur le dos les bras tendus le long du corps, paume de main contre la cuisse, lever les bras vers le haut jusqu'à emmener les mains au-dessus des yeux sans décoller le dos et les épaules du sol.

D. travail des épaules allongé Avec un petit ballon



Genoux fléchis

- ✓ Amener l'objet vers la tête et vers les pieds
- ✓ l'amener vers la droite et vers la gauche
- ✓ l'amener vers le haut et vers soi.

