

Exercices d'amplitude active des mouvements : poignets, coudes, avant-bras et épaules

Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms, and Shoulders

Repeat these exercises _____ times, _____
times a day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

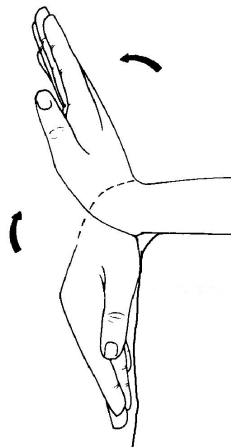
Répétez chaque exercice _____ fois, _____
fois par jour. Ne faites que les exercices
cochés.

Faites ces exercices avec :

- Les deux bras
- Le bras droit
- Le bras gauche

Wrists 1

Rest your arm on a table and hang
your hand over the edge. Slowly
bend your wrist up and down.

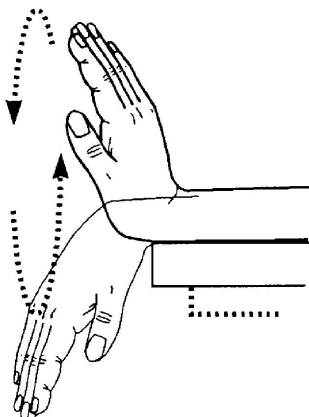


Poignets 1

Posez le bras sur une table et
laissez pendre votre main sur le
bord. Pliez lentement votre poignet
vers le haut et vers le bas.

Wrists 2

Rest your arm on a table and
hang your wrist over the edge.
Move your wrist in circles to the
right and to the left.

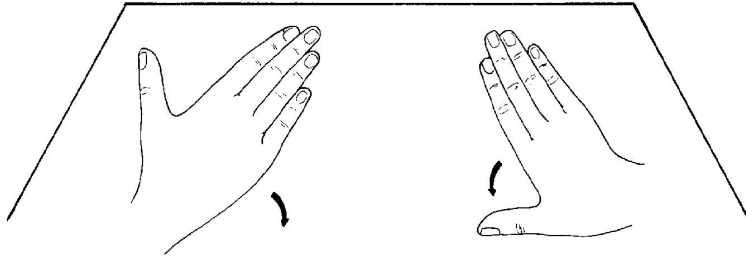


Poignets 2

Posez le bras sur une table et
placez votre poignet sur le bord.
Faites des cercles vers la droite
et vers la gauche avec votre
poignet.

☐ Wrists 3

Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



☐ Poignets 3

Posez votre bras sur la table, paume de la main vers le bas. Déplacez votre main vers le côté du petit doigt. Déplacez ensuite votre main vers le côté du pouce. Ne bougez pas le bras.

☐ Forearms

Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.

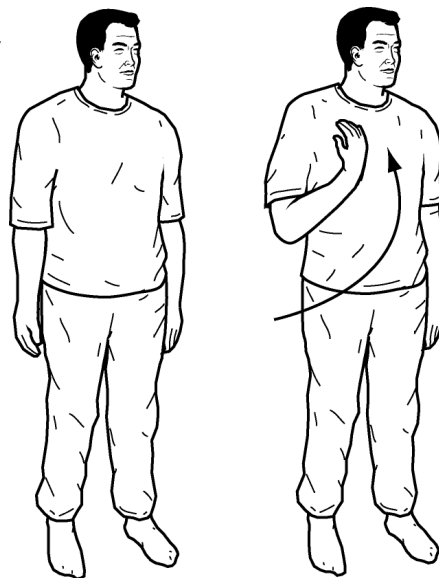


☐ Avant-bras

Placez votre bras le long du corps en pliant le coude, tout en fermant l'aisselle. Tournez votre main pour que la paume soit orientée vers le plafond. Tournez à présent votre main pour que la paume soit orientée vers le sol.

☐ Elbows

Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.

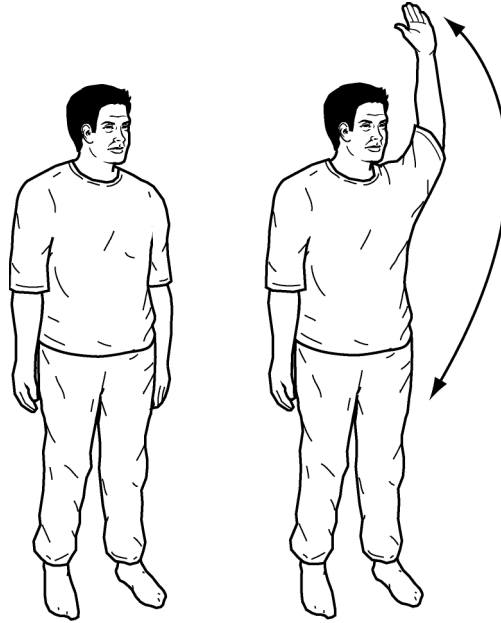


☐ Coudes

Placez votre bras le long du corps, le coude tendu. Pliez le coude et touchez votre épaule avec la main.

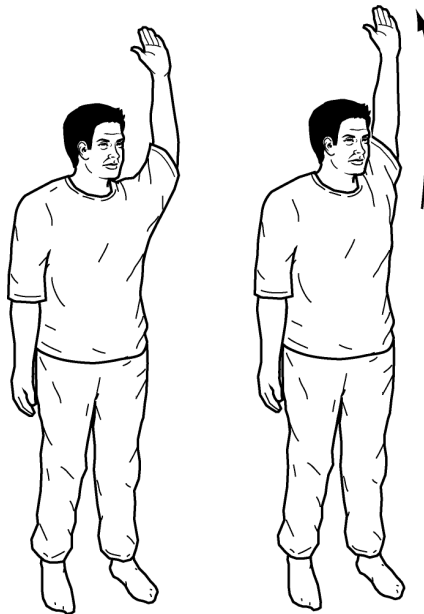
☐ Shoulders 1

Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.



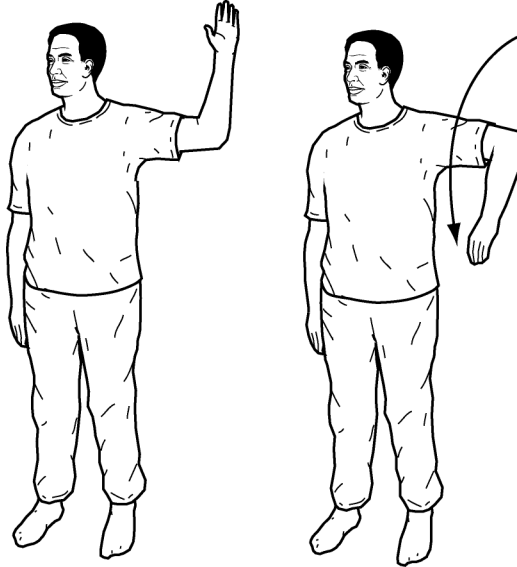
☐ Épaules 1

Placez votre bras le long du corps, paume vers la cuisse. En gardant le coude tendu, étirez doucement le bras vers le haut puis descendez-le.



☐ Shoulder 2

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

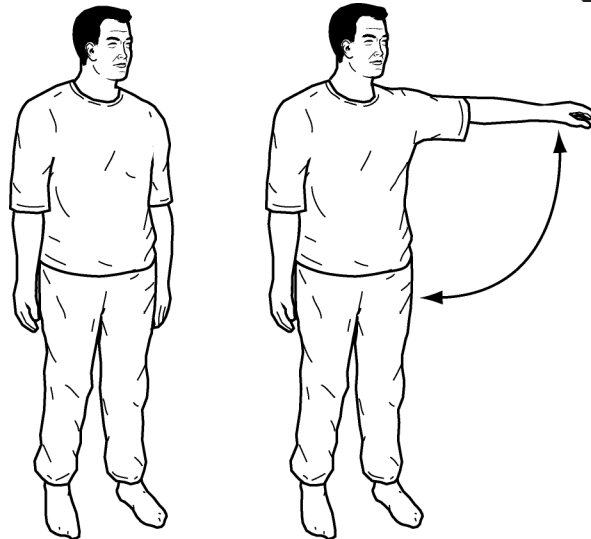


☐ Épaules 2

En ayant le bras le long du corps, paume vers la cuisse, levez-le sur le côté à hauteur d'épaule. En pliant le coude, levez la main vers le plafond, puis descendez-la vers le sol.

☐ Shoulder 3

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



☐ Épaules 3

En ayant le bras le long du corps, paume vers la cuisse, levez-le à l'horizontale sur le côté, à hauteur d'épaule. Redescendez votre bras en position de départ.