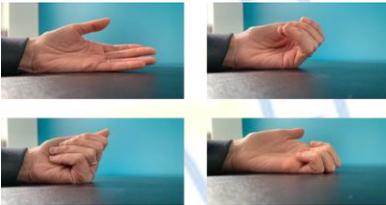




GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

Fiche d'auto rééducation : Mobilisation active des doigts longs

Les premiers jours : vous devez mobiliser votre main progressivement (avec l'aide de votre autre main si besoin), les premiers mouvements sont difficiles mais en poursuivant vous pourrez constater les progrès.



Fermer votre main



Posez votre main à plat sur la table
Puis essayez de les soulever



Ecartez et rapprochez les doigts



Alterner ces deux positions, la main sur la table.

Les semaines suivantes : vous pouvez enroulement vos doigts autour d'un objet de diamètre décroissant du bout du doigt vers la paume.



Si vous avez été opéré, n'oubliez pas dès cicatrisation faite, de réaliser un massage de la cicatrice en mode manuel

A répéter le plus régulièrement possible, toutes les heures si possibles.
Répéter des centaines de fois, vaut mieux que forcer...