



GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

Consignes en cas de raideur du pouce ou des doigts longs



1. Faites quelques tours de bandes autour de votre poignet,
 2. Enrouler doigt par doigt ou le pouce séparément,
 3. Repasser la bande par la paume de la main pour majorer la flexion.
- Vous pouvez commencer préalablement par un bain d'eau à 37°C,
 - Vous pouvez étendre votre poignet et essayer de plier vos doigts ou votre pouce sous cet enroulement,
 - Enlever doucement la bande, l'extension brutale des doigts peut faire mal.

**Jusqu'à 10 fois par jour pendant 5 à 6 minutes,
L'important n'est pas la force de serrage de la bande mais la répétition.**

Donc à répéter le plus possible, toutes les heures si possibles.

Répéter des centaines de fois, vaut mieux que forcer...