### Exercices de la main Autorééducation

Benoît Carbillet Ergothérapeute – Hand therapist & Ostéopathe

### Objectifs

Prophylaxie

Entretien articulaire

Entretien musculaire

Glissement tendineux

Renforcement ostéo-articulaire

Glissement neural

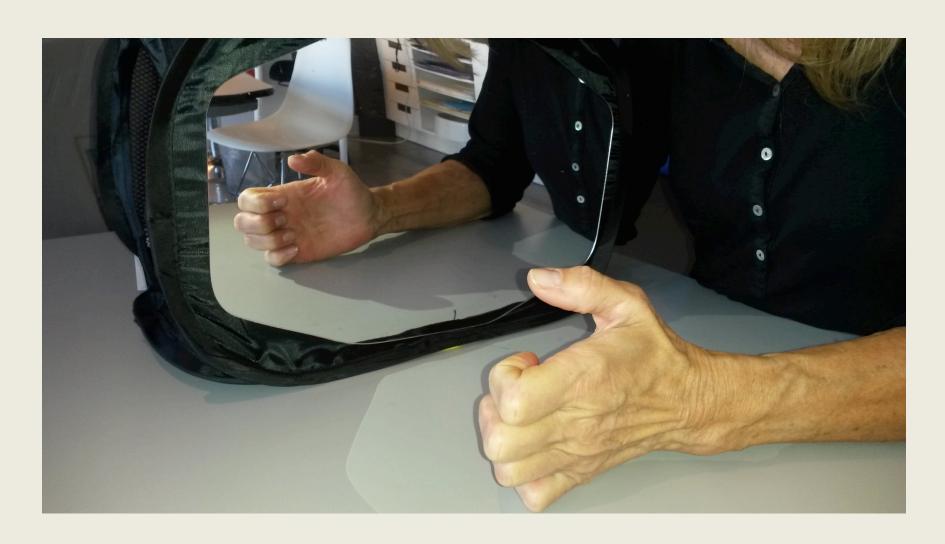
#### Raideurs articulaires



#### Colza froid et travail de la sensibilité



# Thérapie par le miroir



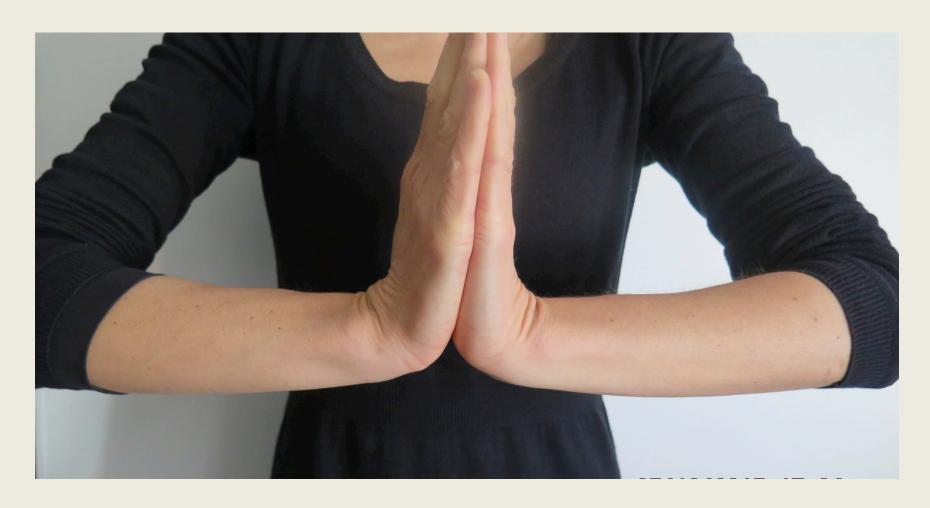
# Canal carpien



# Flexion poignet



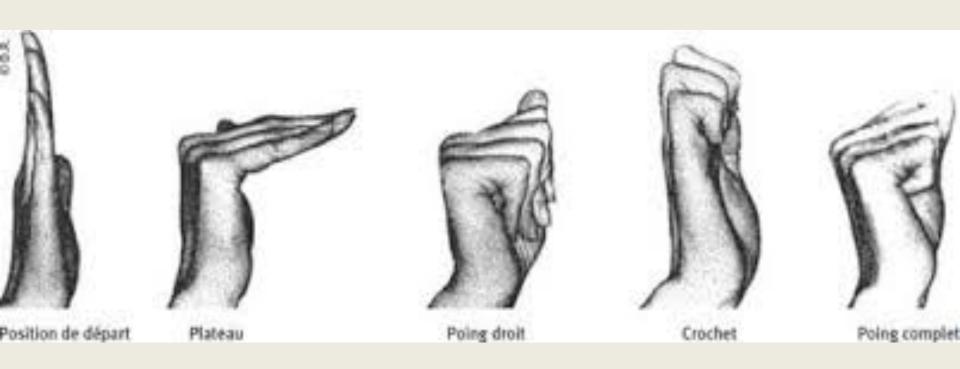
# Extension poignets

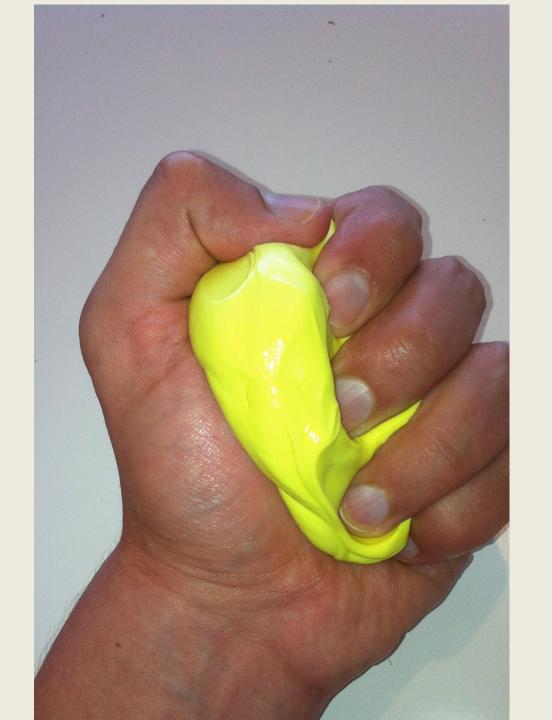


#### Discrimination tactile



## Glissements tendineux Mobilisation articulaire





# Proprioception



## Dextérité



### Ouverture 1ère Commissure



# Extension des doigts



