



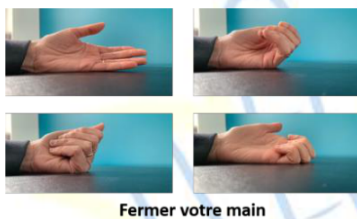
Mobilisation active des doigts longs



Objectif : récupérer progressivement la mobilité des doigts, sans provoquer de douleur et sans forcer.

Les premiers jours

- Mobilisez progressivement votre main. Vous pouvez vous aider de l'autre main si nécessaire. Les premiers mouvements sont souvent difficiles : la répétition régulière permet de constater les progrès.



Fermer votre main



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



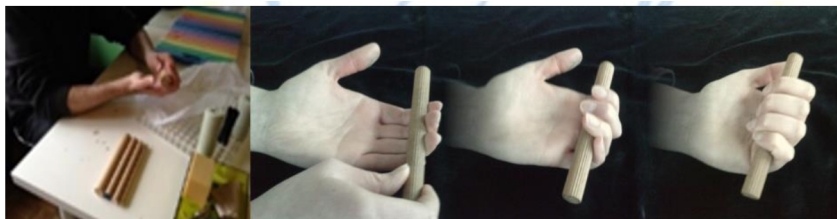
Ecartez et rapprochez les doigts



Alterner ces deux positions, la main sur la table.

Les semaines suivantes

- Enroulez les doigts autour d'objets de diamètre progressivement décroissant, en cherchant à rapprocher le bout des doigts de la paume.



Répétez les exercices le plus régulièrement possible, idéalement toutes les heures. Mieux vaut répéter de nombreuses fois un mouvement doux que forcer.

- Après une intervention, lorsque la cicatrice est complètement fermée, réalisez les massages indiqués par votre équipe soignante.