

Fiches d'exercices mobilisateurs pour membres supérieurs

Centre de référence du traitement du lymphoedème – Site de Godinne

Stabilisation du poignet

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Débutez debout face à un mur avec les coudes fléchis à 90°, les bras le long du corps.

Faites un poing.

Placez un petit ballon entre votre poing et le mur puis penchez-vous sur le ballon.

Effectuez des petits cercles avec le poignet poussant dans le ballon.

Effectuez les cercles dans les deux sens.

Les cercles doivent provenir du poignet, pas des épaules.

Pour augmenter la difficulté, penchez-vous davantage sur le ballon.



Vous pouvez également vous asseoir pour réaliser cet exercice.

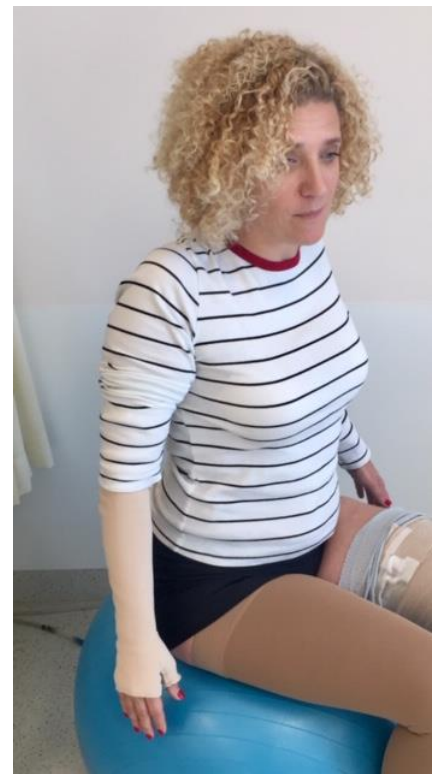
Cercles avec les épaules

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre. Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que effectuez des cercles avec les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

Essayez de sentir vos omoplates bouger en faisant les cercles.



Vous pouvez également réaliser l'exercice assis(e) sur une chaise.

Mouvements des bras sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon en position d'équilibre avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre.

Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous balancez vos bras (coudes étendus) d'avant en arrière, tout en alternant le bras gauche et le bras droit.



Mouvements des doigts

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Avant d'effectuer une tâche motrice fine, réalisez les mouvements suivants :

- formez un poing fermé ;
- ouvrez les mains au maximum pour étirer les doigts le plus possible ;
- fermez les doigts et rouvrez-les en répétant le mouvement pendant 30 secondes.



Mouvements auto-assistés des poignets

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous et placez les coudes en appui sur la table avec les paumes face à face. Descendez vos mains en écartant les coudes le plus possible et sans décoller les paumes des mains. Maintenez la position et répétez le mouvement.



Mouvements pendulaires de l'épaule

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Placez-vous debout avec le tronc incliné au niveau de la taille, le bras sain appuyé sur la table et le bras atteint pendant dans le vide et bien relâché.

Tournez lentement le bras en initiant le mouvement avec le corps dans un mouvement circulaire qui s'élargit progressivement.

Gardez le bras bien détendu/relâché.

Répétez le mouvement dans l'autre direction.



Cercles de bras sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Placez un ballon sur une surface située à la hauteur de la hanche (table).

Posez une main sur le ballon, puis effectuez des cercles avec le bras sur le ballon tout en gardant le tronc parfaitement immobile.



Vous pouvez prendre un ballon plus petit et réaliser cet exercice en position assise.

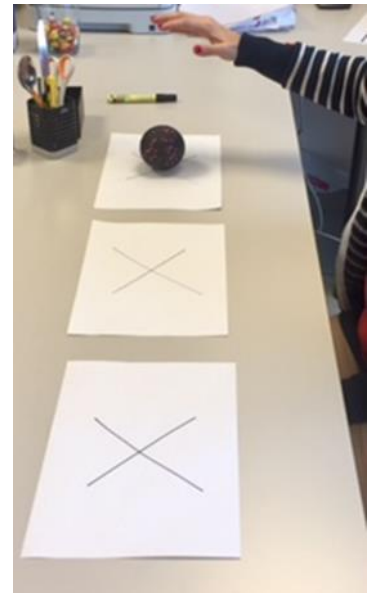
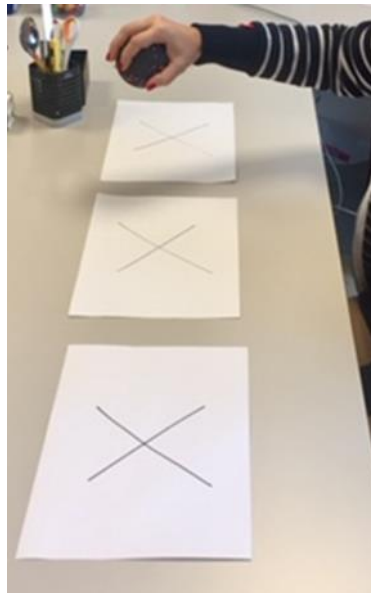
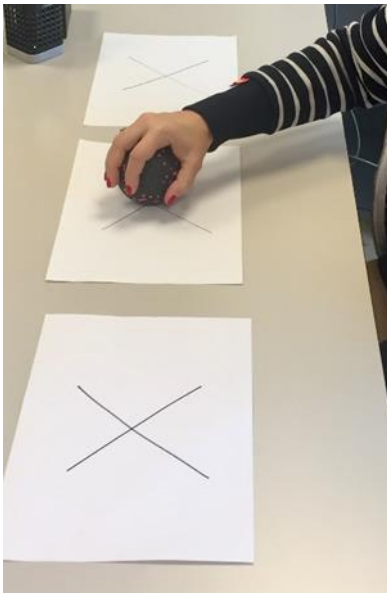
Déplacement d'un objet latéralement

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Prenez un objet (balle) dans votre main et déplacez-le sur la croix à votre droite.
Puis reprenez-le et déplacez-le vers la gauche.

Chaque fois : prendre - mouvement sur le côté – poser.

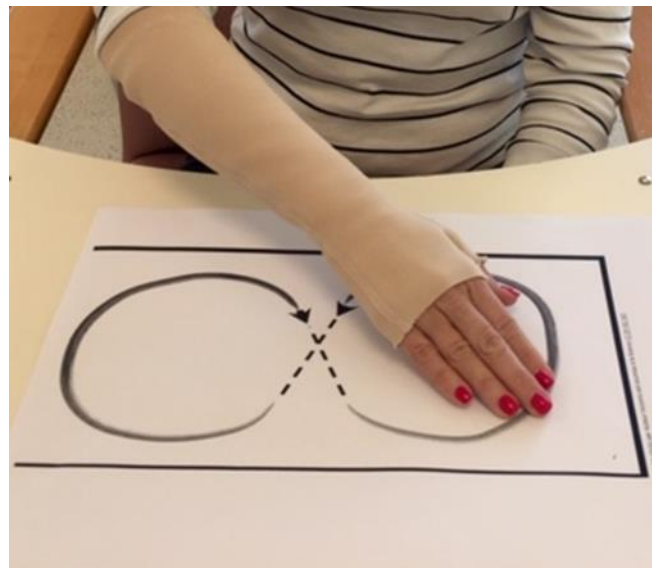
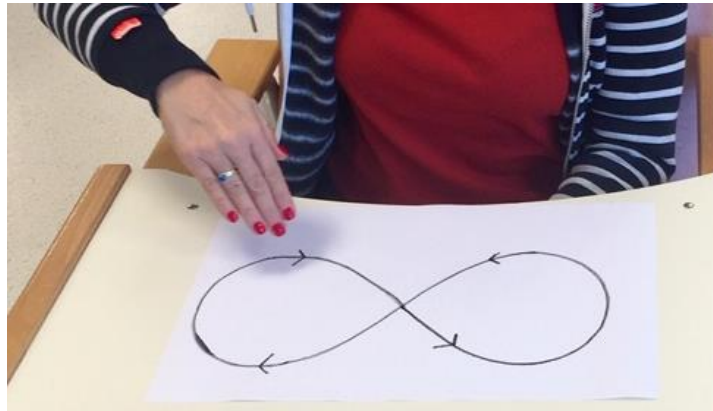
Relâchez les épaules.



Dessiner des « 8 » avec la main

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Dessinez un 8 avec votre main.
Dans un sens puis dans l'autre.
Regardez votre main qui se déplace.



Élévation membre supérieur sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon en position d'équilibre avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre.

Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Prenez le bâton dans vos mains, bras écartés de la largeur des épaules.

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous déplacez d'un niveau à la fois le bâton.

Lorsque cela devient difficile, arrêtez-vous, respirez et relâchez les épaules.

Redescendez progressivement.



Autres exercices

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Ecriture



Boulier

Mouvements du poignet.



Elastique

Réalisez cet exercice **doucement**.
Respirez.
Relâchez vos épaules et votre mâchoire.



Ballon sur le mur

Réalisez cet exercice **doucement**.
Respirez.
Relâchez vos épaules et votre mâchoire.

