

## Exercices mobilisateurs pour membre supérieur

### Le Centre de Référence du lymphoedème - Fiche d'exercices

#### 1. Moulinets du poignet

- Choisissez une position confortable et stable.
- Bras relâché et poignet libre.
- Effectuez des rotations (moulinets) avec votre poignet.
- Après plusieurs mouvements, relâchez.
- Reprenez en changeant de sens de rotation.
- Bien respirer.
- Répétez trois fois maximum.



## 2. Flexion du coude

- Assis.e avec une table sur votre côté ou devant vous (éventuellement un coussin posé sur cette table).
- Posez votre bras sur le coussin (sur la table).
- Pliez l'avant-bras sur le bras jusqu'à ce que vous touchiez votre épaule (si possible).
- Revenir à la position de départ.
- Vérifiez que vous êtes bien détendu.e.
- Répétez trois fois



### 3. Serrer les coudes

- Assis.e confortablement ou debout en position stable ou en position couchée sur le dos.
- Placez vos doigts derrière les oreilles.
- Ramenez vos coudes vers l'avant jusqu'à ce qu'ils se touchent (si c'est possible pour vous).
- Tirez-les ensuite vers l'arrière.
- Bien respirer.
- Répétez trois fois maximum.



## 4. Frapper dans les mains

- Assis.e confortablement ou debout en position stable.
- Les coudes et bras le long du corps.
- Coudes fléchis et tirés vers l'arrière.
- Ramenez-les vers l'avant jusqu'à ce que vos paumes se touchent.
- Repartir vers l'arrière toujours bras et coudes le long du corps.
- Bien respirer.
- Répétez trois fois maximum.



## 5. Détente des épaules

- De préférence en position debout stable.
- Soufflez (expirez) par la bouche tout en relâchant le haut du corps.
- Inspirez par le nez tout en vous redressant doucement.
- Vérifiez que vous avez bien votre mâchoire et vos épaules détendues.
- Ne pas creuser le bas du dos.
- Répétez 3 fois maximum.



## 6. Rotation du bras

- Assis.e avec une table sur votre côté ou devant vous (éventuellement un coussin posé sur cette table).
- Posez votre bras sur le coussin (sur la table).
- Tout en gardant votre bras tendu, faites tourner votre bras depuis l'épaule.
- Votre paume se trouve vers le haut.
- Tournez votre bras tendu dans l'autre sens.
- Votre paume se trouve vers le bas.
- Vérifiez que vous êtes bien détendu.e.
- Répétez trois fois.



## 7. Mouvement pendulaire de l'épaule

- En position debout stable (tenez-vous à un appui stable) ou en position assise légèrement en latéral (bras dégagé en dehors du siège).
- Penchez-vous légèrement vers l'avant.
- Laissez pendre le bras.
- Bras bien détendu.
- Effectuez des mouvements d'épaule en utilisant l'inertie du mouvement du bras.



## 8. Étirer la partie supérieure du tronc

- En position debout stable ou assis.e confortablement, les bras relâchés.
- Tirez vos épaules vers l'arrière tout en inspirant (prendre de l'air par le nez).
- Revenez vers l'avant tout en expirant (soufflant) par la bouche et en arrondissant les épaules.



## 9. En station debout stable

- Soufflez (expirez) tout en enroulant votre colonne vertébrale vers l'avant.
- Descendez le plus bas possible bien détendu.e.
- Ne pas forcer.
- Déroulez doucement la colonne vertébrale tout en inspirant.
- Relâcher les épaules et les mâchoires.
- Bien respirer une fois sur deux plus profondément.
- Répétez trois fois maximum.

