



groupe spécialisé -
physiothérapie et
sclérose en plaques

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



LE NIVEAU À BULLE



«J'ai des difficultés
pour écrire.»

Position initiale (pour la main gauche)

- › Assis droit à une table.
- › Les pieds au sol et les jambes légèrement écartées.
- › L'avant-bras droit sur la table (la main droite soutient, si nécessaire, l'avant-bras gauche).
- › Le coude gauche appuyé sur la table, l'avant-bras à la verticale.
- › La main gauche tient une petite bouteille en plastique, remplie à moitié d'eau.
- › Le bouchon est tourné vers l'épaule gauche.

Consigne

L'avant-bras tourne sur son axe, à tour de rôle vers l'intérieur et l'extérieur. Tenez toujours la bouteille à l'horizontale comme un niveau à bulle.

Faites une pause lorsque vous avez du mal à maintenir l'équilibre ou lorsque votre bras fatigue.

Dans la deuxième variante, pliez votre poignet vers l'avant et vers l'arrière. La bouteille reste à l'horizontale. Le bouchon reste dirigé vers le corps.

Attention

- › Le niveau à bulle doit rester en équilibre.
- › Ne pas relever les épaules.

Version plus facile

- › Le coude en appui est surélevé, p. ex. sur un livre.
- › Remplissez la bouteille avec moins d'eau ou un peu de sable.

Application au quotidien

Effectuez l'exercice avant de boire ou après avoir bu.

Objectif de l'exercice

Améliorer votre dextérité grâce à une stabilisation dynamique de vos poignets.