

Des kinésithérapeutes au service de la prévention



Kiné Prévention 44
Nantes
17 rue du grand verger - 44100

Tél : 02 40 14 30 09
Mobile : 06 33 66 57 78

kinoprevention44.com

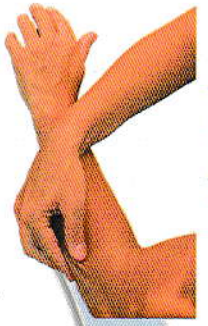


Protéger ses membres supérieurs au quotidien

Garder une bonne souplesse articulaire et musculaire en pratiquant quelques mouvements: étirements musculaires, mobilisations douces et auto massages.



Épicondyliens



Épitrochléens



Éminence hypothenar



Traction et mobilisation des doigts



Masser ses mains et avant bras pour détendre les muscles diminuer les pressions articulaires et éviter l'installations de douleurs
Pratiquer 10 à 15 minutes 2 à 3 fois par semaine



face dorsale

face palmaire

Espaces inter métacarpiens



Éminence thénar



Maintenez chaque position 15 s
Répétez ce circuit 2 à 3 fois chaque semaine pour conserver une bonne souplesse articulaire et musculaire

R e p r e s e n t e n t l e s c o n d i t i o n s d e p r a t i q u e d e l a m e t h o d e d e k i n e s i t h e r a p e u t e s a u s e r v i c e d e l a p r e v e n t i o n d e s k i n e s i t h e r a p e u t e s a u s e r v i c e d e l a p r e v e n t i o n d e s k i n e s i t h e r a p e u t e s a u s e r v i c e d e l a p r e v e n t i o n

Des kinésithérapeutes au service de la prévention



Kiné Prévention 44
 17 rue du grand verger - 44100 Nantes
 Tél : 02 40 14 30 09
 Mobile : 06 33 66 57 78
kineprevention44.com



Protéger ses membres inférieurs au quotidien

Pour prévenir les douleurs des membres il faut entretenir sa souplesse articulaire et musculaire.



Quelques mouvements de base



Répétez 2 à 3 fois le circuit chaque semaine en maintenant la position 15s. Ces mouvements ne doivent pas entraîner de douleurs mais une légère tension dans la zone étirée.

- ❖ Ne portez pas trop lourd
- ❖ Soignez vos pieds (qualité du pied et des ongles)
- ❖ Portez des chaussures de qualité et confortables
- ❖ Pratiquez une activité physique régulière et plaisante

Si vous souffrez, n'attendez pas pour en parler:

A votre médecin,
 A votre Kinésithérapeute

R
e
p
r
o
d
u
c
t
i
o
n
c
e
t
d
i
f
f
u
s
i
e
s
p
o
u
r
i
n
f
o
r
m
e
r
v
o
s
c
o
l
l
è
g
e
s
e
t
v
o
s
c
o
n
c
i
t
é
s
p
o
u
r
i
n
f
o
r
m
e
r
v
o
s
c
o
l
l
è
g
e
s
e
t
v
o
s
c
o
n
c
i
t
é
s
p
o
u
r
i
n
f
o
r
m
e
r
v
o
s
c
o
l
l
è
g
e
s
e
t
v
o
s
c
o
n
c
i
t
é
s