

# Série d'exercices assistés pour le mouvement du bras

## Assisted Arm Range of Motion Exercises

Someone will need to help you with these exercises. Do each exercise slowly \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day. Do each exercise with both arms, while lying on your back or while sitting. Do only the exercises checked.

Quelqu'un devra vous aider pour faire ces exercices. Faites chaque exercice lentement \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois par jour. Faites chaque exercice avec les deux bras, en étant allongé(e) sur le dos ou assis(e). Faites uniquement les exercices cochés.

### Shoulder 1

Hold the arm at the elbow and wrist in front of the body. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



### Épaule 1

Maintenez le bras au niveau du coude et du poignet devant le corps. Placez la main de sorte que le pouce soit vers le haut et que la paume soit devant vous. Levez le bras tout droit vers l'oreille. Répétez l'opération avec l'autre bras.



### Shoulder 2

Hold the arm out to the side at the elbow and wrist. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



### Épaule 2

Maintenez le bras vers l'extérieur au niveau du coude et du poignet. Placez la main de sorte que le pouce soit vers le haut et que la paume soit devant vous. Levez le bras tout droit vers l'oreille. Répétez l'opération avec l'autre bras.



### □ Shoulder 3

With the elbow bent at a 90-degree angle, hold the arm at the elbow and the wrist. Turn the lower arm until the palm of the hand faces the patient. Then turn the lower arm until the back of the hand faces the patient. Repeat with the other arm.



### □ Épaule 3

En pliant le coude à un angle de 90 degrés, maintenez le bras au niveau du coude et du poignet. Faites pivoter l'avant-bras jusqu'à ce que la paume de la main soit orientée vers le patient. Faites ensuite pivoter l'avant-bras jusqu'à ce que le dos de la main soit orienté vers le patient. Répétez l'opération avec l'autre bras.

### □ Wrist and Fingers 1

With fingers straight, bend the wrist backwards. Then bend the fingers and wrist forward. Repeat with the other hand.

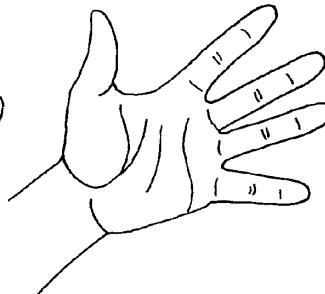
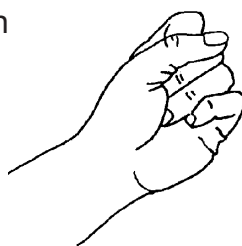


### □ Poignet et doigts 1

En ayant les doigts tendus, pliez le poignet vers l'arrière. Puis pliez les doigts et le poignet vers l'avant. Répétez l'opération avec l'autre main.

### □ Wrist and Fingers 2

Make a tight fist and then straighten the fingers. Spread the fingers apart and together again. Repeat with the other hand.

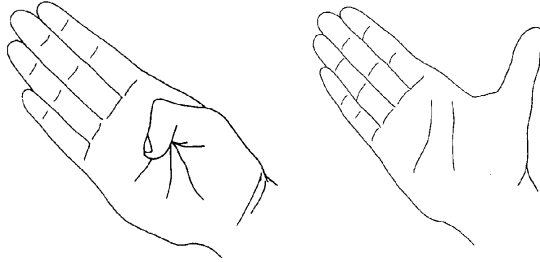


### □ Poignet et doigts 2

Serrez le poing puis ouvrez la main en tendant les doigts. Écartez les doigts et rapprochez-les à nouveau. Répétez l'opération avec l'autre main.

### ❑ Wrist and Fingers 3

Take the thumb across in front of the palm. Bend both thumb joints. Bring the thumb back until it is at a 90-degree angle beside the index finger. Repeat with the other hand.

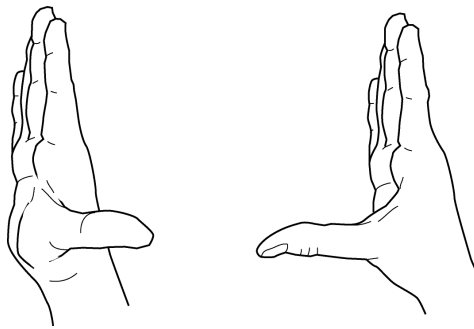


### ❑ Poignet et doigts 3

Pliez le pouce sur votre paume. Pliez les deux articulations du pouce. Remontez le pouce pour qu'il fasse un angle de 90 degrés avec l'index. Répétez l'opération avec l'autre main.

### ❑ Wrist and Fingers 4

Take the thumb straight out in front of the index finger until it is at a 90-degree angle with the fingers.

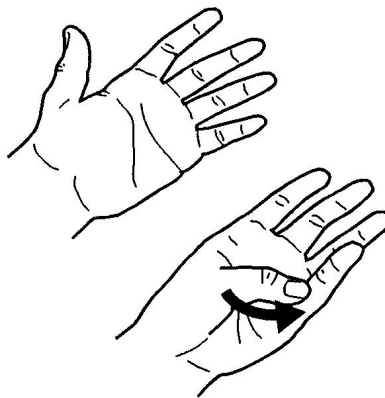


### ❑ Poignet et doigts 4

Tendez le pouce en face de l'index jusqu'à ce qu'il fasse un angle de 90 degrés avec les doigts.

### ❑ Wrist and Fingers 5

Take the thumb across in front of the palm of the hand until it touches the base of the little finger.



### ❑ Poignet et doigts 5

Déplacez le pouce devant la paume de la main jusqu'à ce qu'il touche la base du petit doigt.