

Exercices circulatoires pour le coude ou main

Recommandation : Posture à adopter si vous êtes longtemps immobile. Maintenez 20 minutes.

Préhension avec balle



Tenir la région enflée au-dessus du cœur. Tenez une balle dans votre main et pressez-la aussi fort que vous le pouvez. Relâcher lentement la balle et répéter. À faire **1-2 minute, aux 2 heures**.

Si votre main est enflée, pressez et relâchez rapidement pour faire un effet de pompage.

Pompage actif de la main



Élevez votre main avec le coude à la hauteur de la poitrine et la région enflée au-dessus du cœur. Pompez la main en l'ouvrant et la fermant. Vous pouvez appuyer votre coude sur un objet pour ne pas fatiguer trop le bras.

À faire **1-2 minute, aux 2 heures**.

Flexion du coude, lymphoedème



Assoyez-vous le dos droit avec le bras atteint supporté sur une table et/ou oreillers. Pliez votre coude pour toucher la main à l'épaule et revenez à la position initiale. Répétez pour **15-20 répétitions**. À faire 3X/jours.

Si le bras est très enflé, vous pouvez garder la position 20-30 minutes.

Pompage main et bras



Couchez-vous sur le côté non-opéré avec le bras atteint étiré devant vous sur des oreillers. La région enflée doit être plus haute que le cœur. Ouvrez et fermez la main doucement. Répétez **15 à 25 fois**. Ensuite, fléchissez et déployez le coude. Répétez **15 à 25 fois**.

Cercles de bras



Couchez-vous sur le dos, la tête bien appuyée. Levez votre bras vers le plafond en gardant le coude étendu. Faire des petits cercles lentement avec le bras puis tenter de les agrandir progressivement de façon contrôlée.

Immersion dans la glace



Si votre main est très enflée, vous pouvez la mettre dans un sceau rempli d'eau froide et de glaçons. **Tentez de résister 10 secondes puis sortez le pied 20 secondes**. Répétez pour une durée totale de 5 minutes maximum. Une immersion trop longue peut endommager les tissus ou même causer des engelures. Au besoin, répétez jusqu'à 5 fois par jour maximum.

Ces exercices sont surtout à faire les premiers jours après s'être blessés ou après une chirurgie et lorsque vous sentez que vous avez beaucoup d'enflure. Bougez votre coude et votre main **fréquemment!**

N'hésitez pas à nous contacter au besoin au **(450) 359-5000** Poste **2750**
Sébastien Dion pht MSc, physiothérapeute en pratique avancée