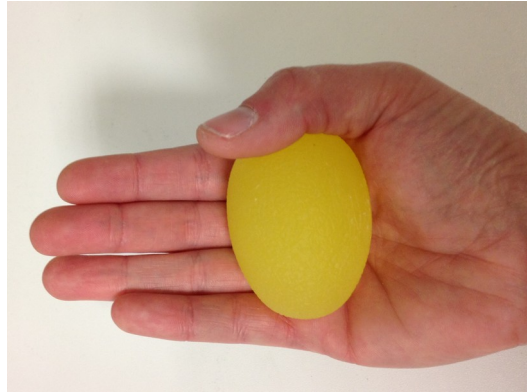




Exercices d'auto-rééducation du pouce

Tenir la balle entre le pouce et la paume et tenir 10 secondes.



Réaliser ensuite le même exercice en serrant 10 fois une seconde.

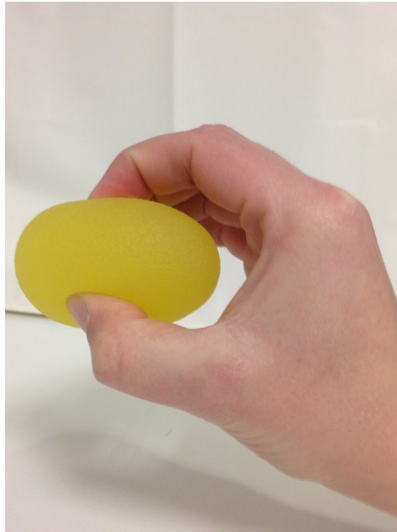


Tenir la balle entre le pouce et les 5 doigts tendus. Tenir dix secondes.

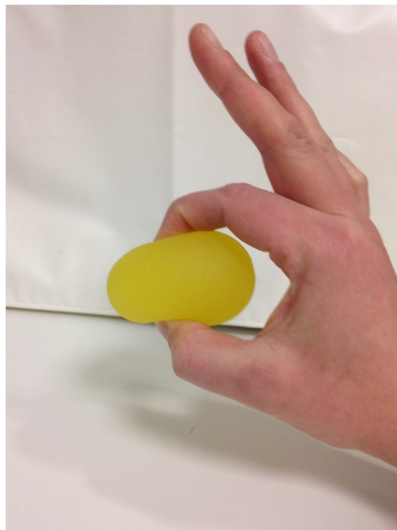
Même exercice en pressant la balle 10 fois une seconde puis refaire l'exercice de maintien durant 10 secondes.



Tenir la balle entre le pouce, l'index et le majeur puis serrer pendant 10 secondes.
Répéter le même exercice en serrant 10 fois une seconde.



Tenir la balle entre le pouce et l'index puis serrer pendant 10 secondes.
Répéter le même exercice en serrant 10 fois une seconde



Tenir la balle entre les 4 doigts longs et le pouce. La balle doit reposer sur la face dorsale de la phalange du pouce. Ecraser la balle durant 10 secondes.
Répéter le même exercice en serrant 10 fois une seconde.

