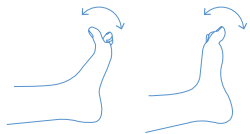




- 1 -

Dérouillage des orteils

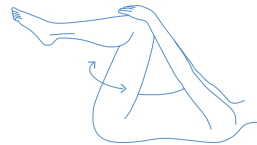
En position allongée, assise ou sous votre douche, effectuez des mouvements de rotations lents de vos orteils.



- 2 -

Dérouillage des hanches

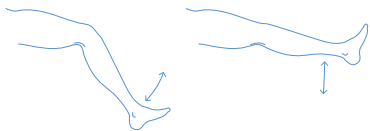
Allongé, les 2 jambes repliées au niveau de la poitrine, réalisez de lentes rotations avec les 2 jambes dans un sens puis dans l'autre



- 3 -

Dérouillage des genoux

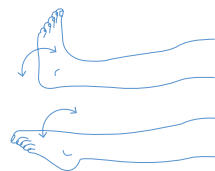
Debout, sous votre douche de préférence, mobilisez vos genoux en réalisant des exercices doux de flexion et d'extension.



- 4 -

Dérouillage des chevilles

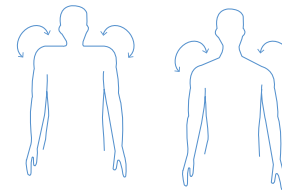
Assis, commencez par masser doucement vos chevilles. Effectuez ensuite des mouvements lents, circulaires, dans un sens, puis dans l'autre.



- 5 -

Dérouillage des épaules

De préférence sous la douche, faites des petits mouvements de rotation de vos épaules. Dans un sens puis dans l'autre.



- 6 -

Dérouillage des poignets

De manière lente, effectuez à plusieurs reprises le mouvement de la marionnette (rotations douces dans un sens, puis dans l'autre).



- 7 -

Dérouillage des doigts

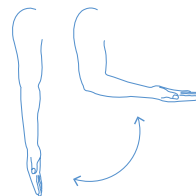
Étirez de manière très douce vos doigts en vous aidant de votre autre main. Effectuez ensuite, sous l'eau chaude de préférence, des mouvements de flexion / extension.



- 8 -

Dérouillage des coudes

Lentement, exécutez des mouvements de flexion et d'extension de vos coudes.



- 9 -

Dérouillage du rachis cervical (colonne vertébrale)

Sous votre douche de préférence, réalisez de manière très douce des petits oui de la tête. Cette action est facilitée par l'effet bénéfique de l'eau chaude sur votre cou.



- 10 -

Dérouillage du rachis cervical (colonne vertébrale)

De la même manière, réalisez de manière très douce des petits non de la tête.



10 Exercices quotidiens

Les exercices que nous vous proposons doivent être réalisés avec l'accord préalable de votre médecin ou de votre rhumatologue. Des informations complémentaires pourront vous être apportées par les membres de votre équipe soignante, kinésithérapeute, ergothérapeute ou diététicien.