

Export des exercices Mobilité du poignet, niveau 2

Flexion du poignet



Rapprochez activement votre paume de main de votre avant-bras. Vous pouvez faire ce mouvement dans différentes positions de prono-supination.

Extension du poignet



Rapprochez activement le dos de votre main de votre avant-bras. Vous pouvez faire ce mouvement dans différentes positions de prono-supination.

Inclinaisons du poignet



Inclinez votre poignet du côté de votre petit doigt (inclinaison ulnaire) ou du côté de votre pouce (inclinaison radiale). Vous pouvez faire ce mouvement dans différentes positions de flexion, extension ou de pronosupination.

Circumduction du poignet



Réalisez des rotations avec votre poignet dans un sens puis dans l'autre.

Dé-coaptation du poignet



À l'aide de la main opposée, tractez la main dans l'axe de l'avant-bras.