

Si vous présentez des brides lymphatiques, nous vous présentons ici quelques exercices à réaliser dans le cadre de votre auto-rééducation.

Conseils :

- Postures à réaliser plusieurs fois au cours de la journée afin d'assouplir les brides lymphatiques.
- **Mouvements à réaliser jusqu'à l'obtention de l'étirement, ensuite maintenir la position.**
- Etirements de 10-15 secondes maximum

A respecter lors de chaque exercice :

- Si des fourmillements sont ressentis dans la main, levez les bras moins haut.
- Pendant l'initiation du mouvement si une douleur est ressentie, revenez en arrière afin de ne sentir que le tiraillement.
- Les postures sont réalisées en douceur.

Dans la situation de fermeture des cabinets de kinésithérapie, cette auto-rééducation est essentielle dans l'attente de la reprise d'une rééducation avec un professionnel.

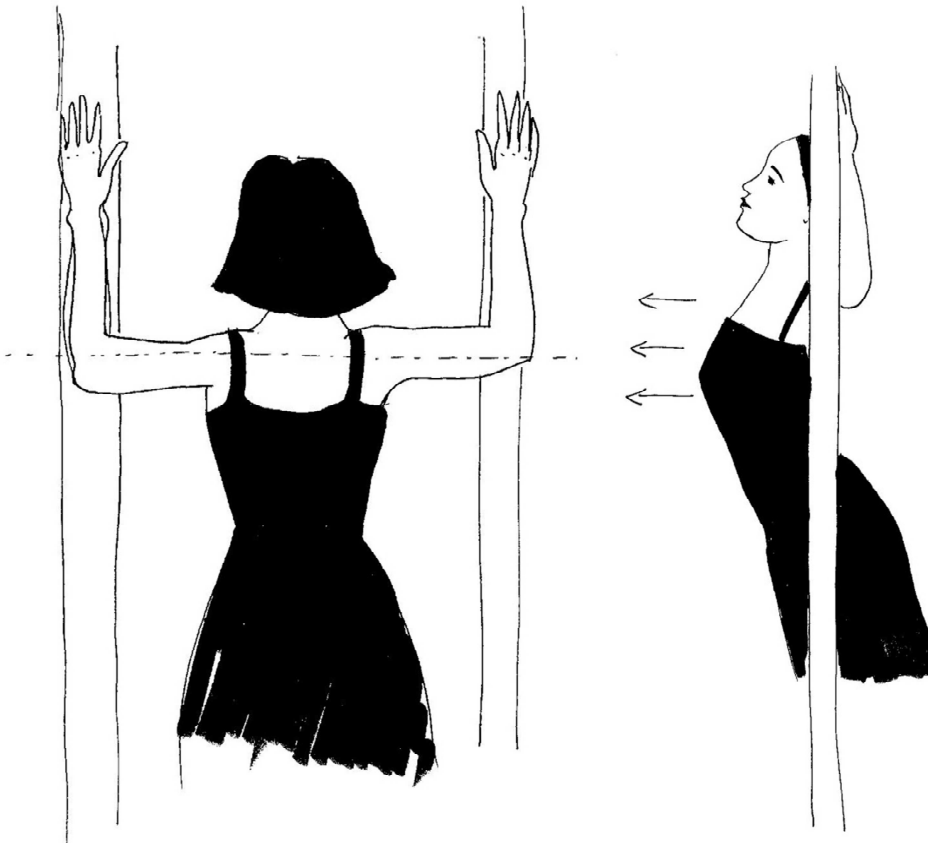
Les postures :

1. « Le Chambranle »

Positionnement : dans un chambranle de porte (porte ouverte), les bras posés sur le chambranle avec si possible les coudes à la hauteur des épaules, le dos droit en regardant devant soi.

Exercice : position thorax vers l'avant.

Sensation recherchée : tiraillement dans le bras voire dans l'avant-bras.



2. « L'éventail »

Positionnement : debout face au mur, les pieds et le buste contre le mur, les bras tendus et les mains dans le prolongement avec les poignets contre le mur. Monter les bras en longeant le mur avec les poignets. Monter les bras le plus haut possible en ne dépassant pas 45° au-dessus de l'horizontalité.

Exercice : tirer la main et les doigts tendus vers l'arrière (extension du poignet)

Sensation recherchée : tiraillement dans le bras voire dans l'avant-bras.



3. « le lever du soleil »

Positionnement : debout face au mur, les pieds à distance du mur de la longueur d'un pied, les mains posées sur le mur en face de vous, prendre un point fixe juste en face de vos yeux (regarder devant vous)

Exercice : monter les mains progressivement le plus haut possible en s'aidant des doigts. Une fois arrivé au plus haut, déplacer les mains horizontalement de part et d'autre du corps, dès la sensation d'étirement maintenir la position

Sensation recherchée : tiraillement dans le bras voire dans l'avant-bras.



4. « L'oblique »

Positionnement : debout ou assis, le bras pendant et tendu, tournez la paume de main vers l'avant, les doigts tendus, le poignet fléchi en arrière

Exercice : lever votre bras en oblique jusqu'à 45° au-dessus de l'horizontale

Sensation recherchée : tiraillement dans le bras voire dans l'avant-bras.



Dessins d'Esther Decazes