

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier

## DU BOUT DES DOIGTS



«Mes doigts sont très maladroits, p.ex. pour boutonner ma blouse ou pour saisir des pièces de monnaie»

## Matériel nécessaire

En fonction de votre agilité, un bouchon, des rondelles de bouchon, une gomme, un bouchon de bouteille en plastique ou quelque-chose de similaire.

## Position initiale

- › S'asseoir confortablement à une table.
- › Les pieds au sol et les cuisses légèrement écartées.
- › Les avant-bras et les paumes des mains posés sur la table.
- › Les doigts légèrement pliés, les bouts des doigts et les pouces touchent la table.

## Consigne

Placez une rondelle de liège à côté de l'extrémité d'un doigt. Avec ce doigt, tapotez sur le liège comme sur un clavier, puis revenez en position initiale. Répétez 3 à 5 fois l'exercice avec chaque doigt.

## Attention

- › Les doigts ne travaillant pas restent si possible légèrement pliés.
- › Les paumes des mains et les avant-bras sont en contact avec la table. Ce qui n'est pas obligatoire pour les doigts.

## Version plus facile

- › Effectuer moins de répétitions.
- › Utiliser des objets très fins.
- › Fixer les objets.

## Version plus difficile

- › Effectuer l'exercice rapidement et lentement.
- › Utiliser des objets de hauteurs différentes.
- › Réaliser l'exercice simultanément avec les deux mains.

## Application au quotidien

Effectuez l'exercice avant ou après manger.

## Objectif de l'exercice

Améliorer l'agilité des doigts grâce à une meilleure motricité fine.