



groupe spécialisé -
physiothérapie et
sclérose en plaques

Cet exercice a été conçu par des physio-
thérapeutes 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



LE NIVEAU À BULLE



«J'ai des difficultés
pour écrire.»

Position initiale (pour la main gauche)

- › Assis droit à une table.
- › Les pieds au sol et les jambes légèrement écartées.
- › L'avant-bras droit sur la table (la main droite soutient, si nécessaire, l'avant-bras gauche).
- › Le coude gauche appuyé sur la table, l'avant-bras à la verticale.
- › La main gauche tient une petite bouteille en plastique, remplie à moitié d'eau.
- › Le bouchon est tourné vers l'épaule gauche.

Consigne

L'avant-bras tourne sur son axe, à tour de rôle vers l'intérieur et l'extérieur. Tenez toujours la bouteille à l'horizontale comme un niveau à bulle.

Faites une pause lorsque vous avez du mal à maintenir l'équilibre ou lorsque votre bras fatigue.

Dans la deuxième variante, pliez votre poignet vers l'avant et vers l'arrière. La bouteille reste à l'horizontale. Le bouchon reste dirigé vers le corps.

Attention

- › Le niveau à bulle doit rester en équilibre.
- › Ne pas relever les épaules.

Version plus facile

- › Le coude en appui est surélevé, p. ex. sur un livre.
- › Remplissez la bouteille avec moins d'eau ou un peu de sable.

Application au quotidien

Effectuez l'exercice avant de boire ou après avoir bu.

Objectif de l'exercice

Améliorer votre dextérité grâce à une stabilisation dynamique de vos poignets.