Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

Ténosynovite de Quervain

Notes :

A Étirement abd./ext. pouce



Réps: 3 Tenir: 10

Tenez le pouce dans votre main avec vos doigts et déviez le poignet vers le petit doigt.

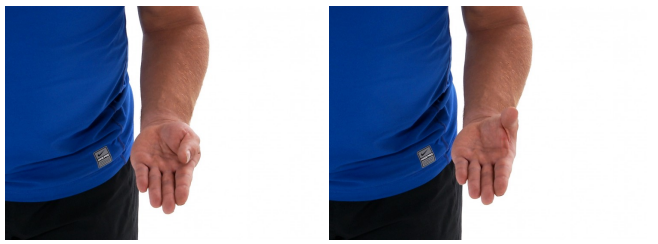
B Mobilisation neurale radial



Réps: 3 Tenir: 10

Placez-vous debout et fermez le poing sur votre pouce en tournant la paume de votre main vers l'extérieur.
Abaissez l'épaule et penchez votre tête de sorte que l'oreille descend vers l'épaule opposée.
Écartez le bras du corps en gardant la paume tournée vers l'extérieur jusqu'à une légère sensation d'étirement.
Revenez à la position initiale et répétez.

C Abduction du pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Alignez votre pouce avec votre index puis redressez-le vers le haut et loin de votre paume, en le gardant aligné avec votre index.

D Abduction isométrique pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Pesez sur le bout de votre pouce avec l'autre main et tentez d'écarter votre pouce de votre index le plus fort possible en résistant le mouvement avec l'autre main.
Cessez la poussée et répétez.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

E Extension du pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Placez une bande élastique autour du pouce et des doigts.
Éloignez le pouce des doigts sur le côté.

F Extension du pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Assoyez-vous avec le dos bien droit.
Portez votre pouce vers le haut et l'arrière de manière à le redresser autant que vous le pouvez.
Reposez votre pouce.

G Extension isométrique pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Pesez sur le bout de votre pouce avec l'autre main et tentez d'étendre le pouce le plus fort possible en résistant le mouvement avec l'autre main.
Cessez la poussée et répétez.

H Extension des doigts/pouce



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Assoyez-vous devant une table, le dos bien droit, les bras confortablement posés sur celle-ci.
Placez un petit élastique autour de votre pouce et index et éloignez-les le plus possible l'un de l'autre.
Répétez avec le pouce et les autres doigts.
Pour progresser, répétez avec un élastique plus large.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés