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

TUNNEL CARPIEN

Notes :

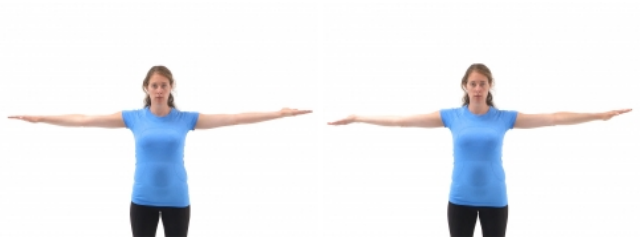
A Glissement NPB



Réps: 10 Tenir: 10sec

Imaginez que vous tenez un caillou dans votre paume et positionnez-le près de votre mâchoire du côté opposé.
Commencez avec la tête fléchie latéralement du côté que vous exercez.
Si vous exercez votre bras droit, penchez alors votre oreille droite vers votre épaule droite et "tenez le caillou" près de votre mâchoire gauche.
Redressez la tête en position neutre et regardez devant vous.
Déplacez le caillou sur le côté de votre corps.
Dépliez le coude.
Laissez tomber le caillou.
Répétez.
Arrêtez dans la position où vous ressentez un étirement ou des tensions.

B Glissement du nerf médian



Réps: 10 Tenir: 10sec

Tenez-vous debout en regardant droit devant vous.
Levez les bras sur le côté à la hauteur des épaules avec une paume vers le bas et une paume vers le haut.
Tournez les paumes afin que celle qui est vers le haut soit vers le bas et celle vers le bas soit vers le haut.
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

C Glissement nerf médian poignet





Réps: 10 Tenir: 10sec

Commencez avec le coude le long de votre corps votre main légèrement fermée et votre avant bras en position neutre afin que votre pouce soit vers le haut.
Dépliez l'index et le petit doigt.
Faites une extension du poignet vers l'arrière.
Ouvrez et dépliez votre pouce.
Gardez votre poignet et votre main dans cette position et tournez la paume vers le haut.
Utilisez ensuite votre autre main pour étirer doucement votre pouce vers l'arrière.
Maintenez quelques secondes puis relâchez et relaxez.
Répétez.
Arrêtez dès que vous ressentez un engourdissement ou un étirement.

D Glissement tendon flechisseurs



Réps: 10

Positionnez votre poignet pour qu'il soit droit.
Dépliez les doigts.
Faites un crochet avec votre main afin que les grosses jointures soient droites et que les deux suivantes soient pliées, comme un crochet ou la serre d'un oiseau.
Dépliez les doigts.
Faites un poing avec la pointe des doigts droites; pliez la première et la deuxième jointure mais gardez la dernière droite.
Dépliez les doigts.
Faites un poing complet.
Dépliez les doigts.
Pliez la grosse jointure de tous vos doigts tout en gardant les deux dernières jointures de chaque doigt droites (comme un bec de canard).
Répétez la séquence.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

Syndrome Tunnel Carpien

Client ID
27730246

Online access
login.wibbi.com

E Étirement fléchisseurs extrin.



Réps: 3 Tenir: 30sec

Commencez avec le coude déplié droit devant vous avec la paume vers le haut.
Utilisez votre autre main pour doucement pousser vos doigts aussi droits que possible confortablement.
Poussez doucement votre poignet en extension.
Maintenez pour 10-20 secondes.
Répétez.

F Translation des doigts



Durée: 30sec

Fermez les doigts autour d'un marqueur.
Poussez le marqueur vers la fin de vos doigts pendant que vous dépliez la jointure du milieu et de la fin des doigts (articulation IPP et IDP).
Gardez la grosses jointure (articulation MP) fléchie.
Roulez le marqueur dans votre poing.
Répétez.

G Glissements lombricaux



Durée: 30sec

Tenez un marqueur ou un crayon entre le coussinet de votre pouce et ceux de vos doigts avec ces derniers légèrement fléchis.
Dépliez vos doigts pour rouler le crayon vers le bout de votre pouce.
Fléchissez les doigts pour ramener le crayon en position de départ.
Faites un mouvement régulier et doux en répétant.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés