



Objectif : **Soulager ses mains et poignets**

La séance.



LE MASSAGE EN 2 TEMPS

- **Le massage de la main:** Massez la zone douloureuse doucement mais fermement 2 min.



LA SÉRIE D'EXERCICES

- **Le massage de l'avant-bras:** Appuyez fort en insistant 30 secondes sur les points douloureux, comptez 5 minutes en tout.

- **La danse** 🩰: Joignez les deux mains et réalisez des rotations, 10 dans un sens et 10 dans l'autre.

- **De la duchesse** 👑: Avec le coude tendu et la paume orientée vers soi étirez-vous l'avant-bras à l'aide de l'autre main pendant 20 secondes.

- **Et de Spiderman** 🕸️: Avec le coude tendu et la paume orientée vers l'extérieur, étirez-vous l'avant-bras à l'aide de l'autre main pendant 20 secondes.



LA NOTATION «AAA»

- **APPUYE:** Assurez-vous d'avoir les avant-bras en appui afin que le poids des bras soit soutenu

- **ALIGNE:** Vérifiez que l'avant-bras soit aligné avec le corps et non ouvert. Il faut donc pour cela avoir un petit clavier, c'est-à-dire sans pavé numérique ou assez décalé pour être correctement aligné. Vérifiez aussi d'éviter l'extension de poignet et d'avoir la main bien alignée avec l'avant-bras.

- **APPAISE:** Les souris classiques forcent les mains à être à plat sur le bureau. Donc pour apaiser les mains, pensez à investir dans une souris verticale et ainsi conserver la rotation naturelle des avant-bras.

Les astuces.

#01.

Soulager ses douleurs avec le massage en deux temps et insister sur l'avant-bras

#02.

Mobiliser et étirer ses poignets et ses avant-bras avec les exercices de "La danse de la duchesse et de Spiderman"

#03.

Adapter son poste de travail avec du matériel approprié en suivant la notation AAA

