

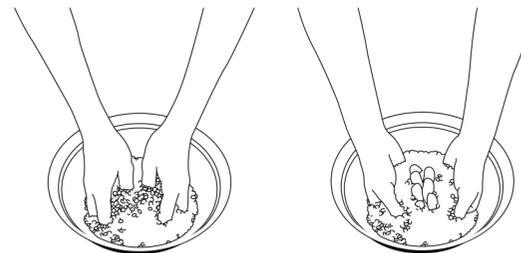
# Exercices pour les mains

## Les mains

Nos mains sont aussi sollicitées que nos pieds. Elles sont nos auxiliaires infatigables dans la vie courante. Malheureusement, de nombreuses maladies rhumatismales à caractère inflammatoire peuvent diminuer leur mobilité. Un remède bienfaisant contre les douleurs est le bain de lentilles. Le deuxième exercice allonge les muscles de l'avant-bras et de la main.

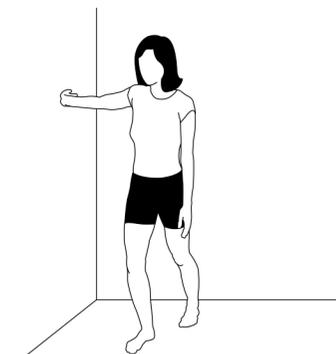
## Conseils en cas d'arthrose des doigts et des poignets

- Douleurs: soulagez-les par des bains de doigts ou des compresses froides.
- Raideur: effectuez des exercices d'assouplissement dans l'eau chaude.
- Evitez d'appuyer vos poignets en flexion ou en extension prononcées.
- Renseignez-vous sur les moyens de protéger vos articulations. Vous pouvez commander une brochure à ce sujet auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme (voir page 104).
- Ménagez vos articulations en utilisant des moyens auxiliaires pour vos tâches quotidiennes. La Ligue suisse contre le rhumatisme vous conseillera volontiers.



*Position de départ:* Position assise face à une table, les mains dans un saladier rempli de lentilles crues, refroidies au réfrigérateur.

*Mouvement:* «Baignez» vos mains en exécutant de petits mouvements.



*Position de départ:* Debout perpendiculairement à un mur, un pied placé devant l'autre comme pour faire un pas. Bras tendu, paume contre le mur, doigts pointés vers l'arrière.

*Mouvement:* Déplacez votre poids, sur le pied en arrière jusqu'à ressentir une tension dans votre avant-bras. Maintenez la posture pendant 2 à 3 respirations, changez de côté.