



Anne Baron
Ergothérapeute (MSc)
Spécialité Rééducation de la Main
et du Membre Supérieur

EXERCICE FORCE

Pâtes de rééducation

Objectif : reconditionnement / Renforcement musculaire

- **Différentes couleurs en fonction de la résistance**

Couleurs des pâtes = résistances différentes

Beige : ultra souple

Jaune : souple

Rouge : medium

Verte : ferme

Bleue : extra-ferme

De manière générale, les difficultés peuvent être augmentées ou diminuées soit en changeant de couleur de pâte, soit en modifiant l'épaisseur de la pâte

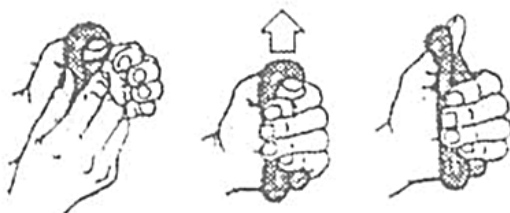


Extension des doigts

Enrouler une bande de pâte autour du bout du doigt

Attraper les extrémités de la bande de pâte avec l'autre main. Redresser le doigt.

- **Possibilité de travailler des mouvements spécifiques contre-résistance**



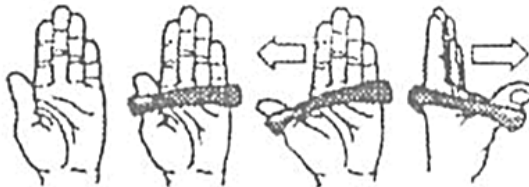
Extension du pouce

Enrouler une bande de pâte autour du bout du pouce tout en le pliant vers la paume. Saisir les extrémités de pâte avec les doigts. Redresser le pouce.



Flexion du pouce

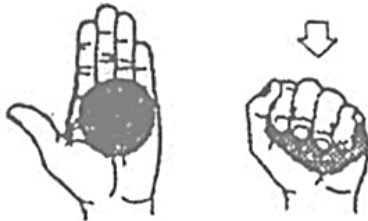
Placer la main sur la tranche. Retenir la pâte dans la paume avec les doigts.
Replier le pouce en enfonçant son extrémité dans la boule de pâte.



Ecartement du pouce

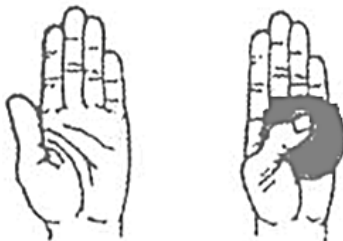
(abduction radiale et palmaire)

Placer la main. Rapprocher le pouce des doigts ; enrôler une bande de pâte autour de la main et du pouce. Pour l'abduction radiale, écartier le pouce de côté, augmentant progressivement l'espace entre le pouce et l'inde. Pour l'abduction palmaire, écartier le pouce de l'avant, augmentant progressivement l'espace entre le doigt et la paume



Flexion /force de prise

Placer la pâte dans la paume de la main.
Replier les doigts sur la boule de pâte pour former le poing.



Adduction du pouce

Placer le pouce sur le côté de la mai.
Placer une boule de pâte dans la paume ; replier le pouce en direction de l'auriculaire, en pressant sur la boule de pâte.



Flexion /pincement

Cet exercice peut être réalisé avec tous els doigts en même temps ou avec un seul doigt à la fois. Placer la pâte entre le (ou les) bout(s) de doigt (s) et le bout du pouce. Pincer la pâte entre els bouts du (ou des) doigt(s) et du pouce jusqu'à ce qu'ils fassent un trou dans la pâte et se rejoignent

- **Indication(s) /contre-indication (s)**

- A faire 2-3 fois par semaine, idéalement tous les jours en complément des autres exercices.
- 10 répétitions pour chaque exercice avec une pause entre chaque exercice
- Ne pas faire si votre main est douloureuse

- **Où acheter des pates**

- Différentes marques ; THERAPUTTY[®], SISSELPUTTY[®], THERAFLEX[®], pates PUTTY ROYLAN[®]
- Prix = 6-8 € la boîte de 85g
- Prestataires de service spécialisés dans le matériel médical, pharmacies, sites internet tels que Identités, physiotherapie.com, Amazon (...)

