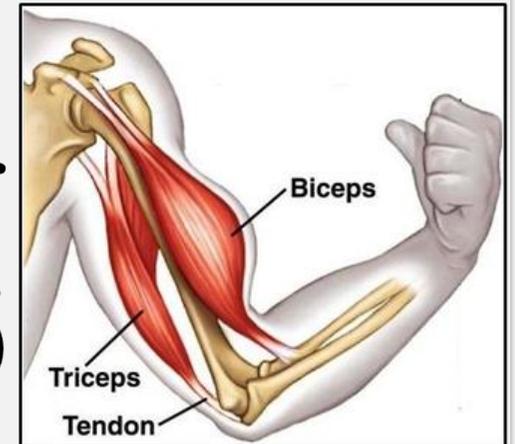


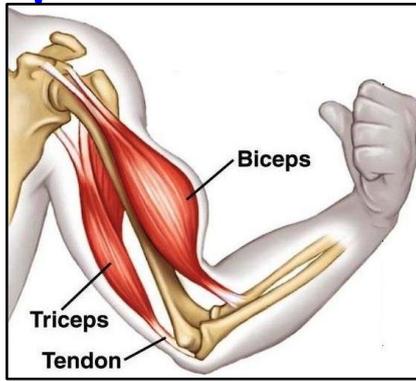
# Biceps, Triceps, Avant-bras, Coudes, Poignets & Doigts :

- 1) Biceps / Triceps \_\_\_\_\_ 1
- 2) Avant-bras & Coude \_ 4
- 3) Étirements \_\_\_\_\_ 5
- 4) Doigts & Poignets \_\_\_\_\_ 11



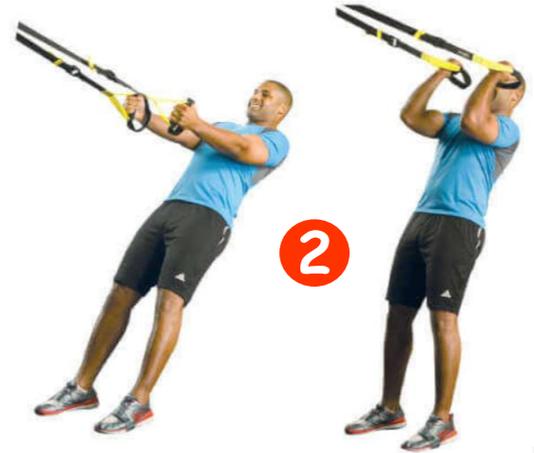
# 1) Biceps / Triceps

## a) Les biceps

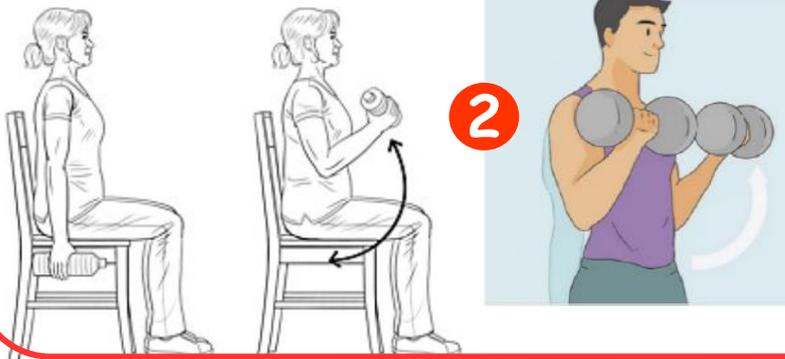


Sans matériel

A la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser l'exercice suivant :



A la place des haltères prendre des bouteilles d'eau



## b) Les triceps

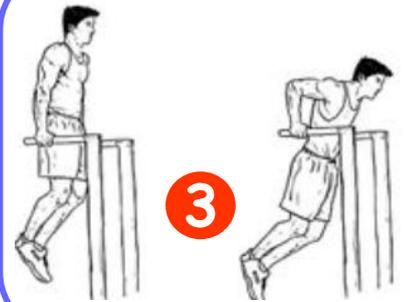
### Triceps contre mur



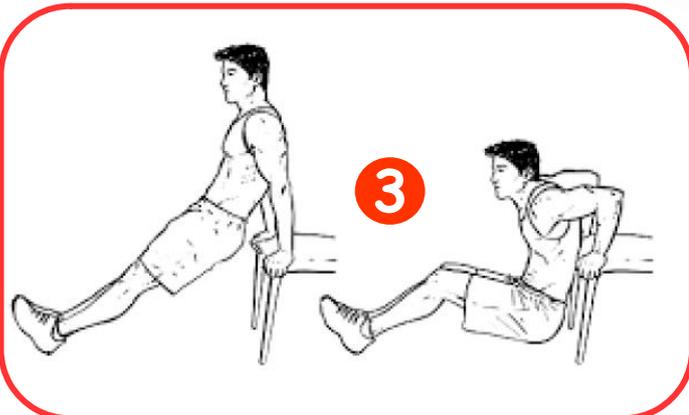
### Triceps au sol



### Triceps sur DIPS en promenade



Sur DIPS, veillez à ne pas descendre à fond mais jusqu'à ce que les bras forment un angle droit car risque de blessures aux épaules. Par contre la montée c'est bras tendus.

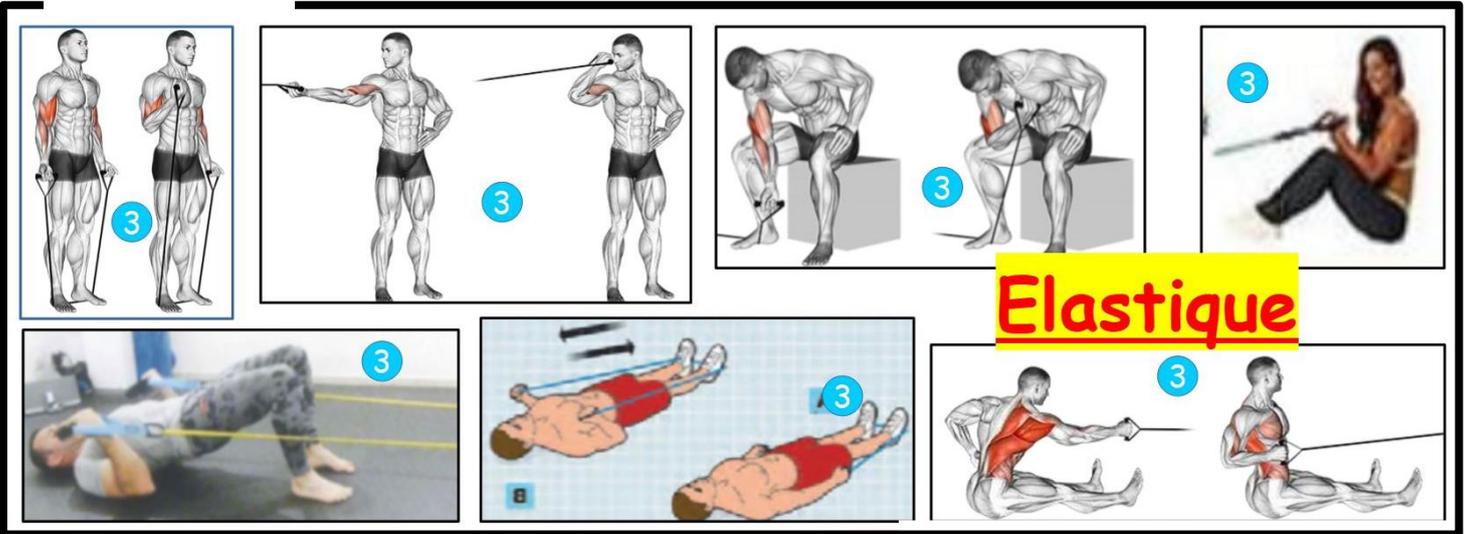
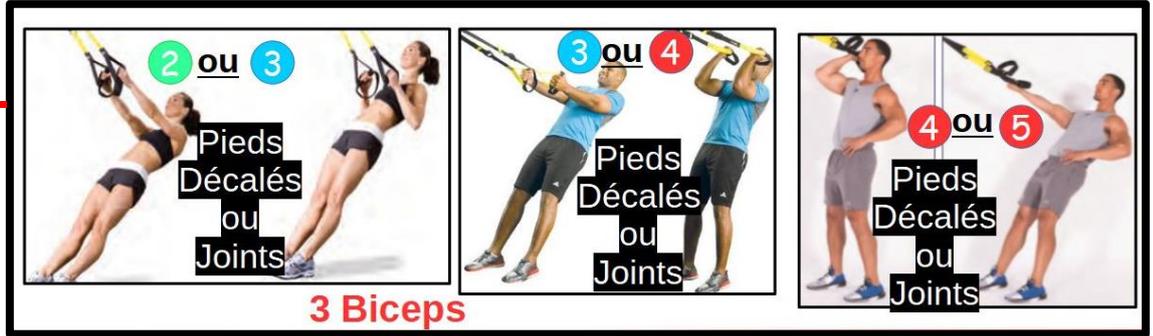


# Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Medecine-Ball

## BICEPS :

### TRX

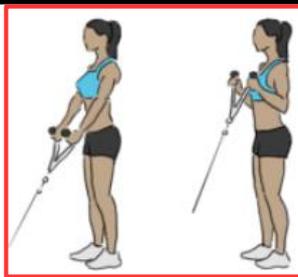


## TRICEPS :

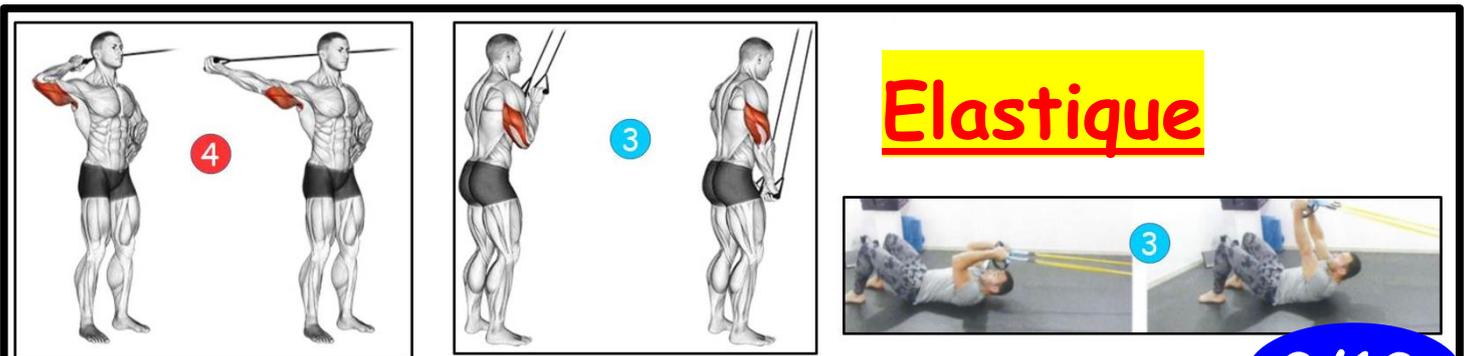
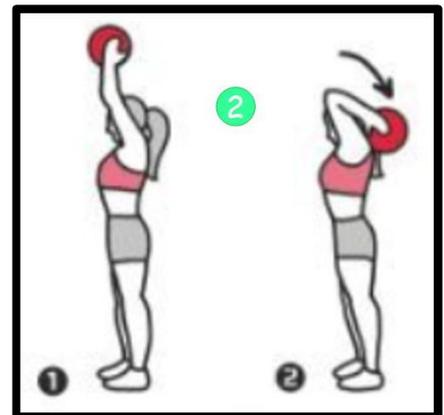
### TRX



1 Triceps

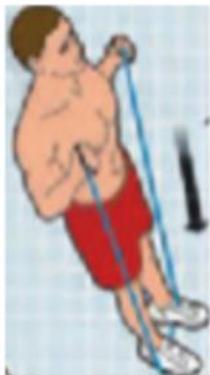


### Medecine Ball



# BICEPS

31



32

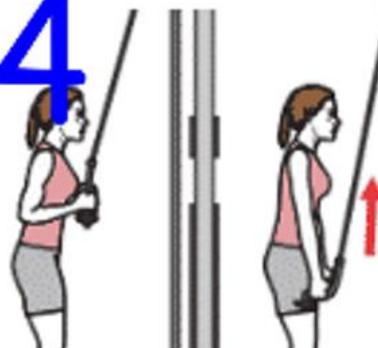


# TRICEPS

33



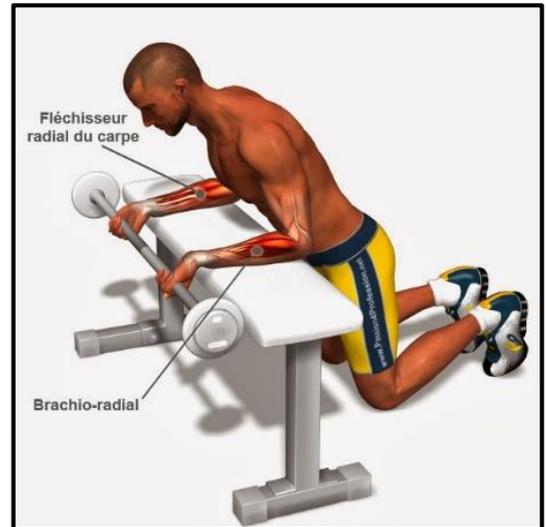
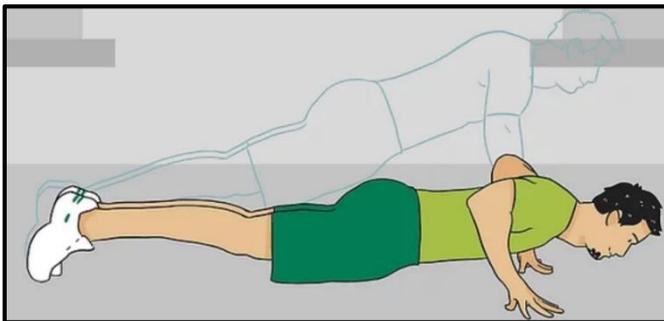
34



35



## 2) AVANT-BRAS :



Lorsque vous faites des tirages (tractions, poulie basse, etc.) les avant-bras sont également sollicités. 😊

Balle de tennis :

Avec une balle de tennis en main, serrez au maximum la main puis relâchez avant de recommencer. Répéter cet exercice pendant une minute permet un travail rapide et efficace.

Marche du crabe :

Sur les pieds et sur les mains, déplacez-vous avec le dos vers le sol et le regard vers le plafond. Vos jambes sont pliées à 90 degrés et les bras tendus. Cette position opposée à celle du gainage travaille d'autres parties du corps et notamment les avant-bras.



Tenez fermement un manche à balai entre vos mains :

Laissez pendre un poids au bout d'une corde fixés sur votre manche. Les paumes de vos mains doivent être dirigées vers le bas. Faites tourner le manche avec vos mains. Le poids va monter grâce aux rotations réalisées à la force de vos avant-bras.

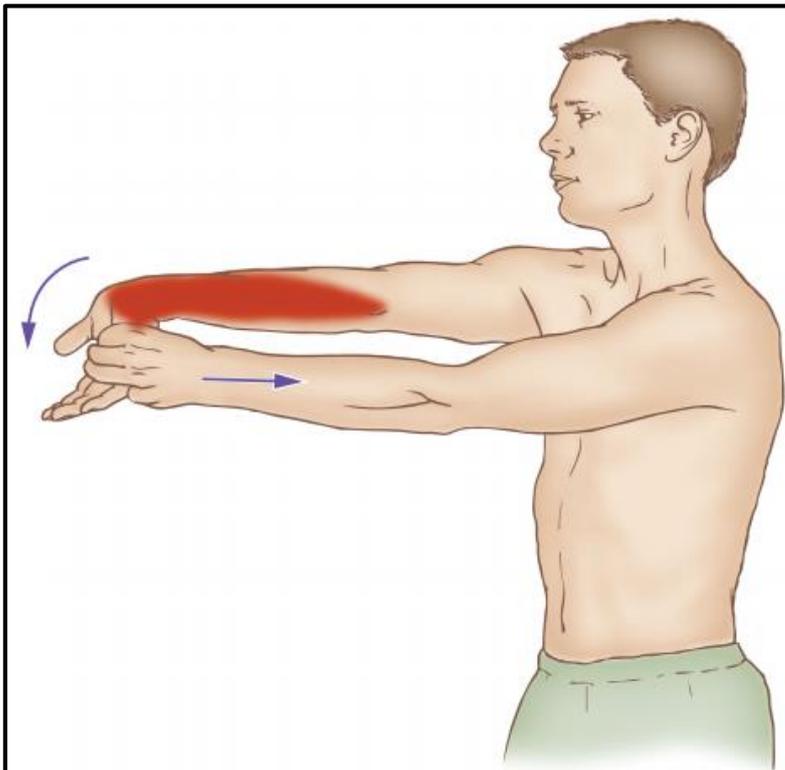
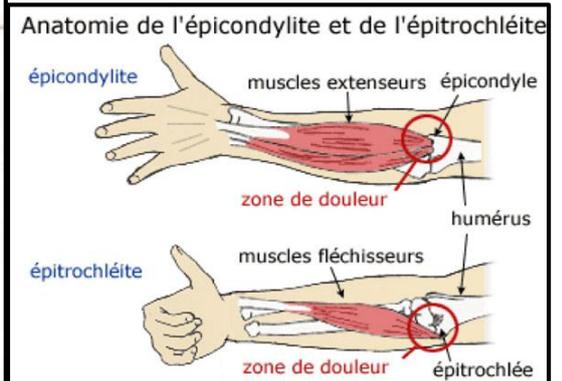
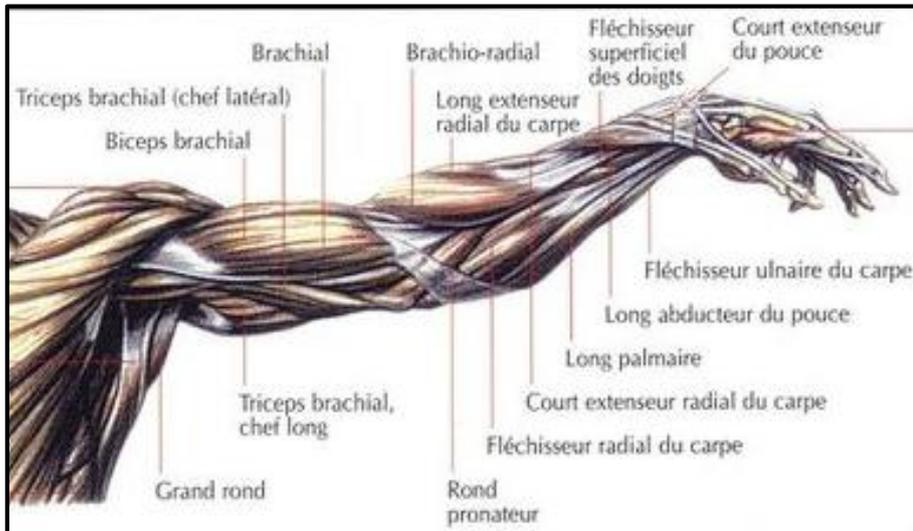
Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

# 3) Avant-Bras & Coude

## Étirements passifs



Éirement des muscles fléchisseurs du poignet, de l'avant-bras & de la main.

*Consignes :*

*Gardez le coude tendu et utilisez l'autre main pour étirer votre avant-bras.*

*Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.*

*Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes.*

*Répétez le tout 5 fois.*

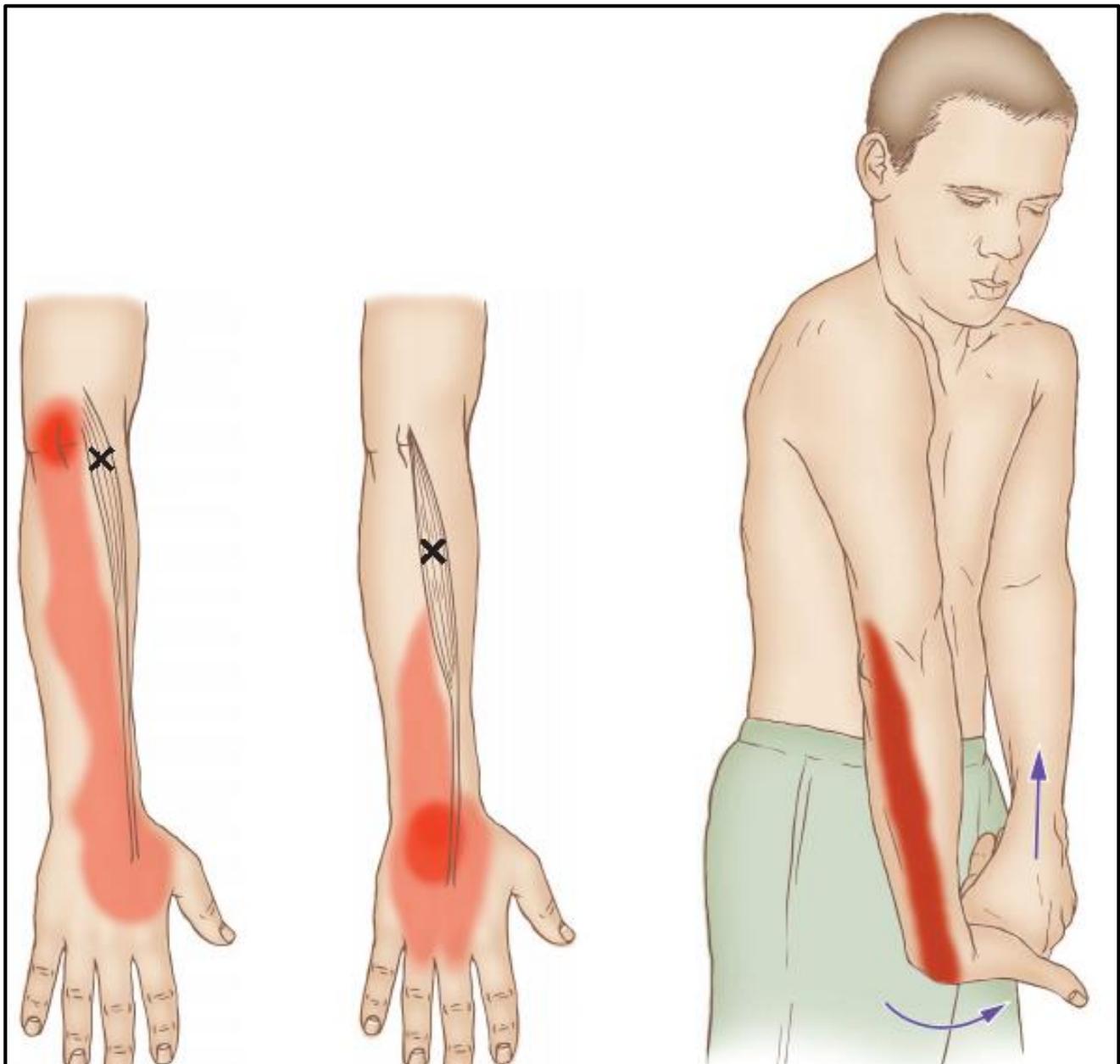
## Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

*Consignes :*

*Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.*

*Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.*

*Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.*



## Arthrose du coude

## Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo  
FICHES

5

### Mouvement 1 Flexion du coude

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- S'asseoir, le dos calé au dossier de la chaise, coude à 90°, paume vers le haut.
- À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude le plus possible.

**+ ASTUCE**

Faire le mouvement activement, c'est-à-dire soi-même, pour bien contrôler la douleur éventuelle. En cas de douleur, ne pas dépasser l'amplitude du mouvement.



ELAC

### Mouvement 2 Extension du coude

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Récupérer l'extension totale du coude.
- À défaut de cette extension complète, l'épaule aura tendance à être surmenée pour compenser.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- S'asseoir sur une chaise, la main du côté malade glissée sous la fesse (paume vers le bas).
- Ramener le coude vers le corps pour l'étirer au maximum avec l'autre main.

**+ ASTUCE**

Faire le mouvement soi-même pour bien le contrôler. La douleur fixe la limite d'amplitude du mouvement. Garder le dos droit et l'épaule en arrière.



ELAC

### Mouvement 3 Bascule du poignet

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Restaurer la pronosupination sans bouger l'épaule.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- S'asseoir face à une table, le coude posé sur un coussin.
- Prendre une bouteille par le col et la faire basculer de gauche à droite.

**+ ASTUCE**

Attention à ne pas soulever le moignon d'épaule ni l'avant-bras qui doit rouler sur la table. Le poids de la bouteille permet d'augmenter la puissance de l'exercice.



ELAC

### Mouvement 4 Contraction du biceps

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Récupérer de la force dans les biceps.
- Permettre une meilleure fonctionnalité et mobilisation du coude.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- Saisir une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie.
- Fléchir le bras et le redescendre le plus lentement possible.

**+ ASTUCE**

Garder les coudes bien collés au corps pour ménager l'épaule.



ELAC

#### DURÉE DES MOUVEMENTS

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

#### QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction  
**Dr Françoise LAROCHE**  
Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris

### mouvement 1 Flexion du coude

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude et la main (paume dirigée vers le haut) sont posés sur la table.
- À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude et amener la main au contact de l'épaule du même côté.

#### • ASTUCE

Si le coude est douloureux, le placer sur un coussin plutôt que directement sur la table.



ELAC

### mouvement 2 Extension du coude

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer l'extension totale du coude.

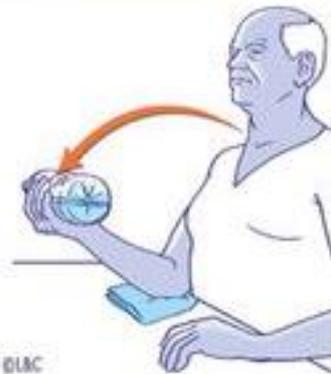
*Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.*

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- Prendre une petite bouteille d'eau dans la main et laisser le coude s'ouvrir lentement sous le poids de la bouteille. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes.

#### • ASTUCE

Attention à ne pas soulever le haut de l'épaule et à ne pas prendre un poids trop lourd au départ (la bouteille sera remplie au fur et à mesure pour rendre l'exercice plus difficile).



ELAC

### mouvement 3 Les marionnettes

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise, le coude est plié et posé sur une table (avec coussin sous le coude pour plus de confort), et la paume de main est dirigée vers le haut.
- L'autre main aide le bras « à faire les marionnettes » en rotation sans que l'épaule se soulève.

#### • ASTUCE

La main se place au niveau du poignet pour exercer le mouvement de rotation.



ELAC

### mouvement 4 Renforcement du biceps

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

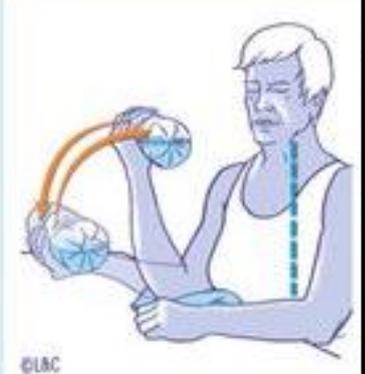
- Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- À l'aide d'une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie (plus la bouteille est remplie plus l'exercice est difficile) éloigner le bras le plus loin possible du buste et le plus lentement possible, ramener ensuite vers le buste.
- Renouveler le mouvement plusieurs, dans un mouvement de pompe.

#### • ASTUCE

Bien positionner la paume de la main vers le haut.



ELAC

#### DURÉE DES MOUVEMENTS

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

#### QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

#### Rédaction

**Dr Françoise LAROCHE**

Rhumatologue

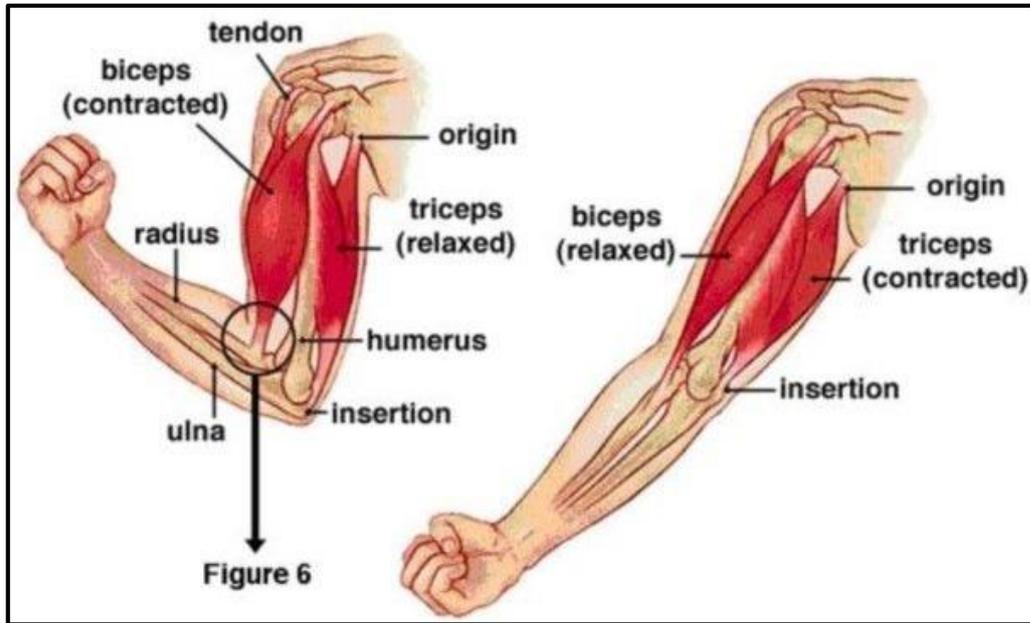
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**

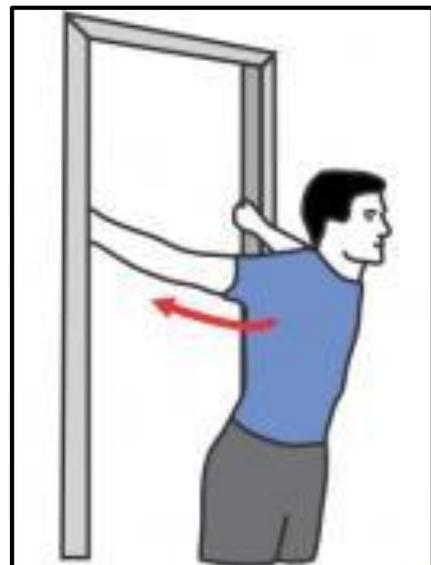
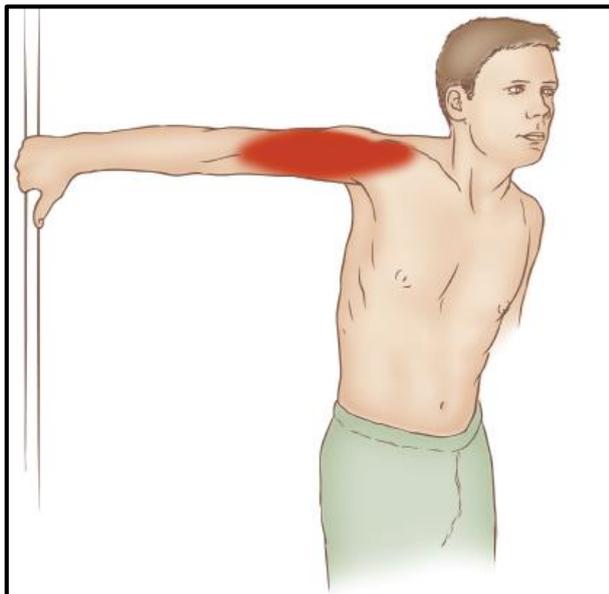
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris

# Biceps / Triceps

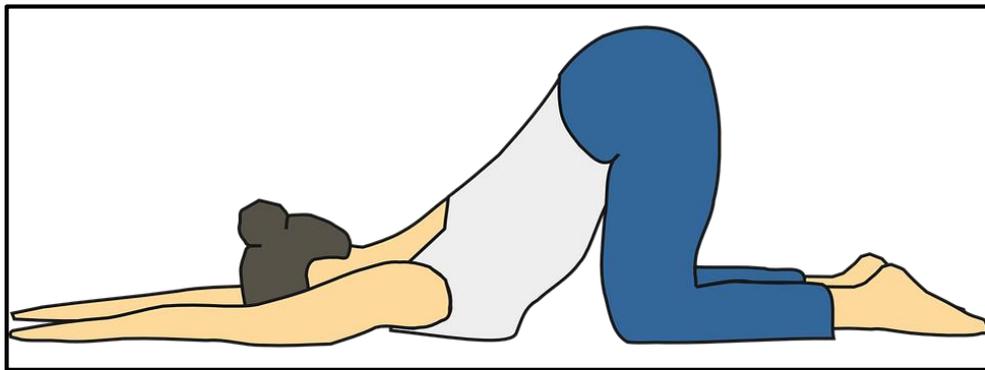
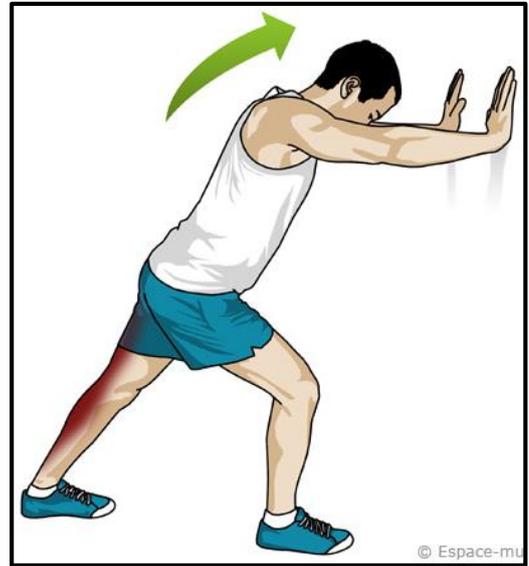
## Étirements passifs



### Biceps :



## Triceps :



# 4) Doigts & Poignets

UN SE DOIGL :

## 5 exos

### POUR ASSOUPLIR DOIGTS ET POIGNETS

Début d'arthrose, gestes répétitifs ou utilisation forcenée de la souris... on ne ménage pas nos doigts et poignets au quotidien. Pour éviter douleurs et tendinites, on prend soin de ces articulations très fragiles.

PAR SOASICK DELANOË

# 1

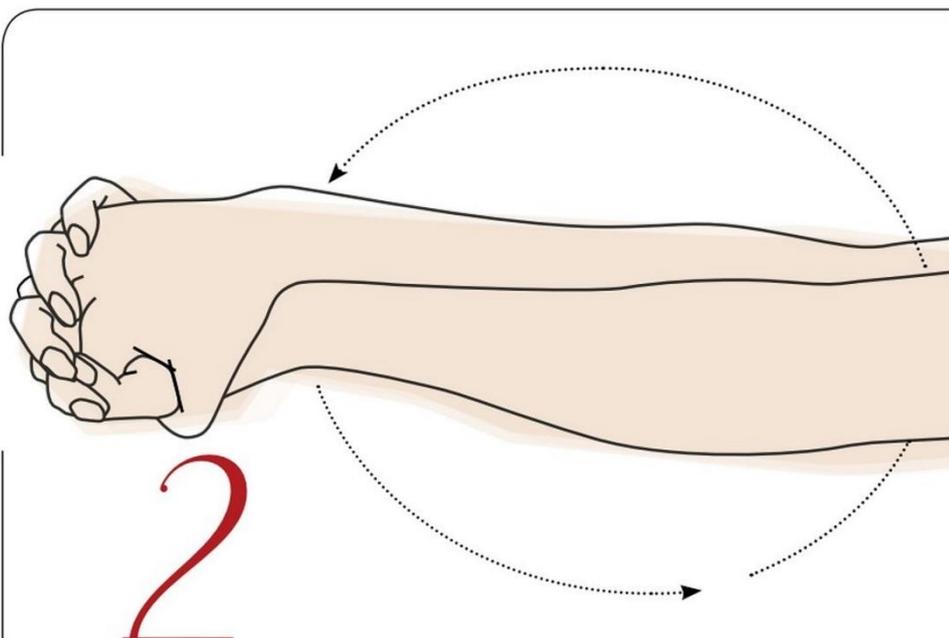
## On fait des moulinets

**Assis**, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules, paumes des mains dirigées vers le sol.

**Fermer les poings** sans trop les serrer et effectuer 30 rotations des poignets dans un sens, puis 30 dans l'autre sens, assez rapidement pour s'échauffer.

**Puis effectuer à nouveau 30 rotations dans chaque sens**, plus lentement et en essayant de décrire des cercles de grande amplitude sans bouger les bras.

**Recommencer** l'exercice avec les paumes dirigées vers le ciel cette fois.



## On croise les mains d'avant en arrière

**Tendre les bras devant soi** à hauteur des épaules, tourner les paumes vers l'extérieur et rapprocher les mains l'une de l'autre.

**Passer la main droite sous la main gauche** puis joindre les paumes et croiser les doigts. Les bras sont tendus et les épaules abaissées.

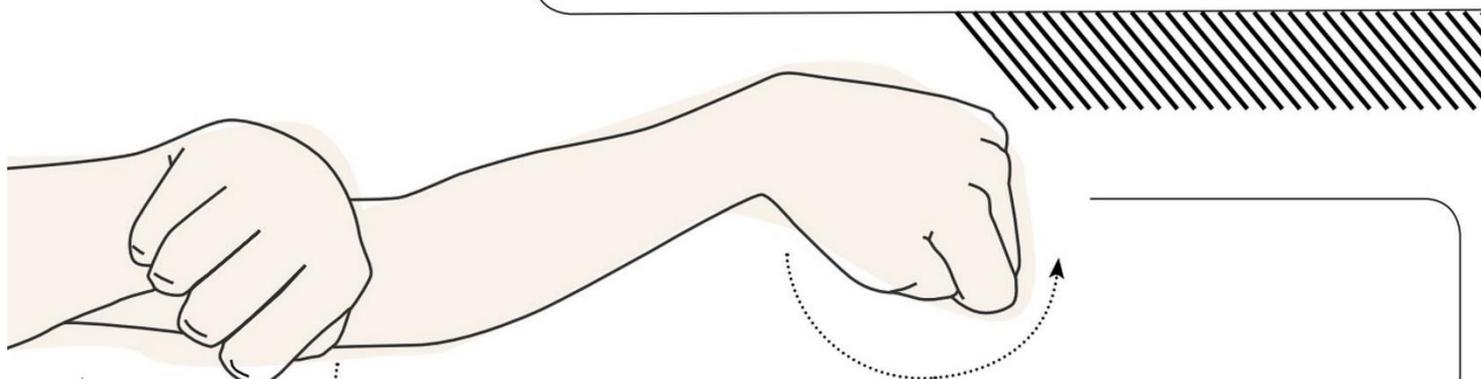
**Inspirer lentement** et profondé-

ment, et ramener les mains vers le menton en effectuant un demi-cercle vers le bas.

**Expirer** et ramener les mains en position initiale.

**Répéter** 10 à 20 fois, en respectant la synchronisation avec le souffle.

**Recommencer** en changeant le sens du croisement des mains.



## On joue au marionnettiste

**Assise**, épaules abaissées, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules. Fermer les poings, pouces à l'intérieur des paumes, dos des mains en direction du ciel.

**Sur une expiration**, diriger les poings vers l'extérieur, sans bouger les bras et sentir l'étirement à l'intérieur des poignets. Inspirer pour ramener les mains au centre.

**Expirer** et diriger les poings vers l'intérieur jusqu'à sentir un étire-

ment sur les côtés externes des mains. Inspirer pour ramener les mains au centre.

**Continuer l'exercice** de la même manière en dirigeant les poings vers le sol, puis vers le ciel pour étirer le dessus et le dessous des poignets.

**Répéter** l'enchaînement 3 à 5 fois en respirant calmement.

## 4 On les étire en douceur

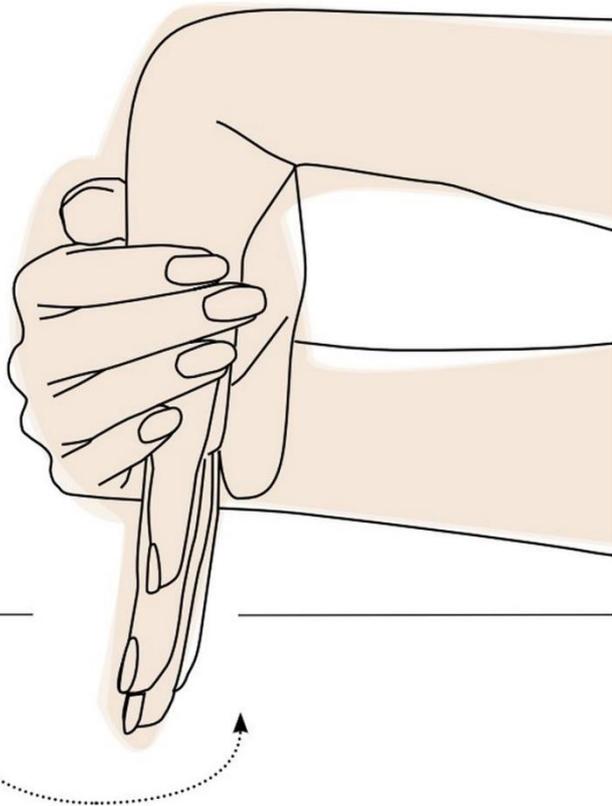
**Assise**, dos droit, épaules abaissées, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules.

**Fléchir le poignet** gauche, paumes vers soi et doigts pointés vers le sol. À l'aide de la main droite, exercer une pression sur la main gauche jusqu'à sentir un étirement sur le dessus du poignet gauche.

**Maintenir l'étirement** le temps de 3 à 5 respirations lentes et profondes.

**Recommencer** en fléchissant le poignet dans l'autre sens (paumes vers l'extérieur et doigts pointés vers le ciel).

**Répéter** avec la main droite.



### Entre chaque exercice...

On secoue ses poignets pour les détendre : sur les côtés, de haut en bas... Puis on pose les mains sur ses cuisses, paumes tournées vers le ciel ou vers le sol (selon ce qui est le plus confortable) pendant 30 secondes à 1 minute en respirant profondément.

## 5 On délie ses mains

**Tendre les bras devant soi**, à hauteur des épaules, mains tendues et paumes dirigées vers le sol.

**Fléchir les poignets** pour diriger le dos des mains vers soi jusqu'à sentir un étirement dans la partie interne des avant-bras. Maintenir la position pendant 5 secondes.

**Ramener les deux mains** à l'horizontale, fermer les poings et les serrer fort pendant 5 secondes.

**Fléchir ensuite les poignets vers le sol** en gardant les poings fermés jusqu'à sentir un étirement sur le dessus de la main et de l'avant-bras. Maintenir la position 5 secondes.

**Ramener les poings à l'horizontale** et ouvrir les doigts en les écartant le plus possible pendant 5 secondes. Relâcher en secouant les mains, bras tendus le long du corps.

**Répéter** le cycle 3 à 5 fois.

