



# Tordre un chiffon, sans vous tordre les bras !

## Méthode à éviter :

Avoir les poignets cassés lors du tordage.



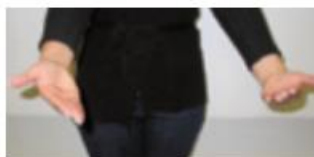
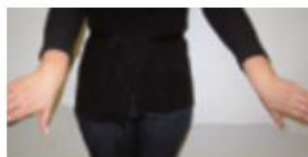
## Méthodes à privilégier :

1. Placez une main au-dessus de l'autre pour tordre et effectuez le mouvement avec les épaules plutôt qu'avec les poignets.
2. Formez une boule avec le chiffon et pressez.



N'hésitez pas à vous étirer!

**Exercices d'étirement** Objectifs : stimuler la circulation sanguine et favoriser le retour veineux dans les muscles des avant-bras.



Rotation des poignets : garder les mains ouvertes et effectuer des rotations avec les poignets - tourner 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre.

Extension/flexion des doigts : ouvrir et fermer les mains tout en écartant les doigts - 10 fois.



Mise à jour: 12 octobre 2023  
Source: [www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec