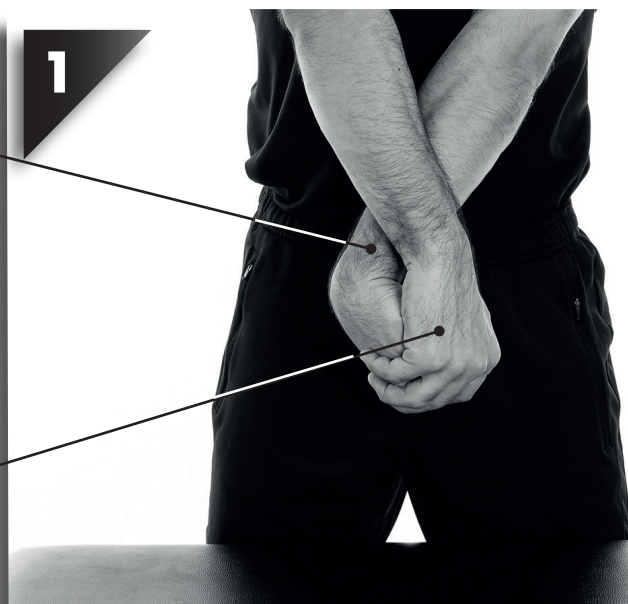


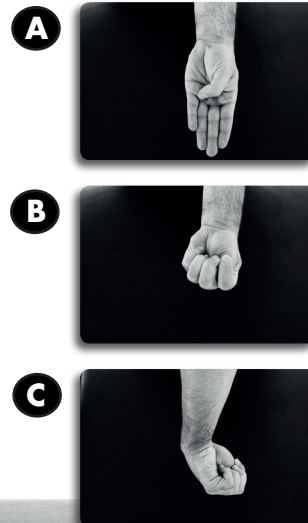
**Position initiale**



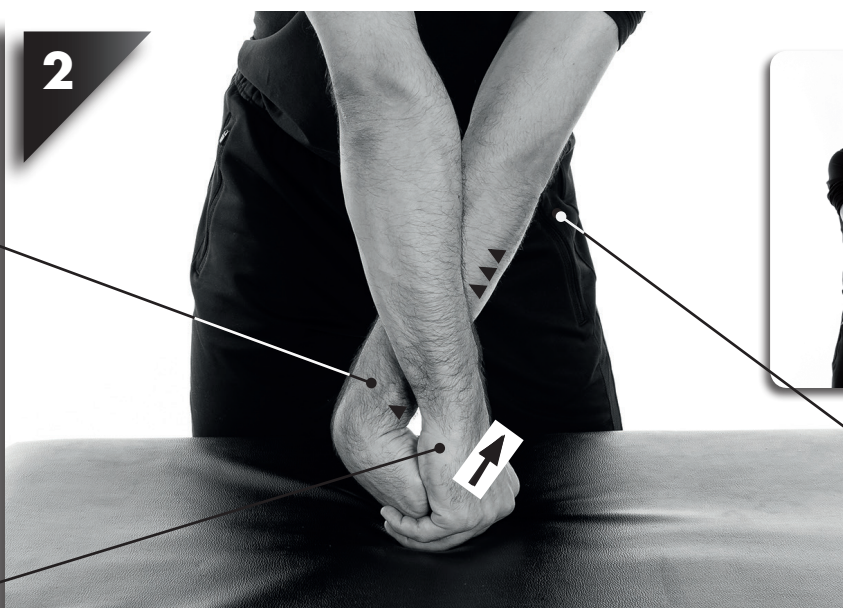
La main gauche est complètement fermée et tournée vers l'intérieur. Les coudes sont tendus.

Saisir la main gauche depuis la gauche avec la main gauche et tirer vers l'épaule

Main gauche :

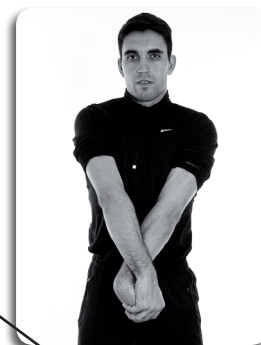


**Position d'étirement**



Poser les mains sur une table pour intensifier l'étirement.

Tirer la main gauche complètement vers le haut pendant 10 à 20 sec.



Le coude gauche reste complètement tendu

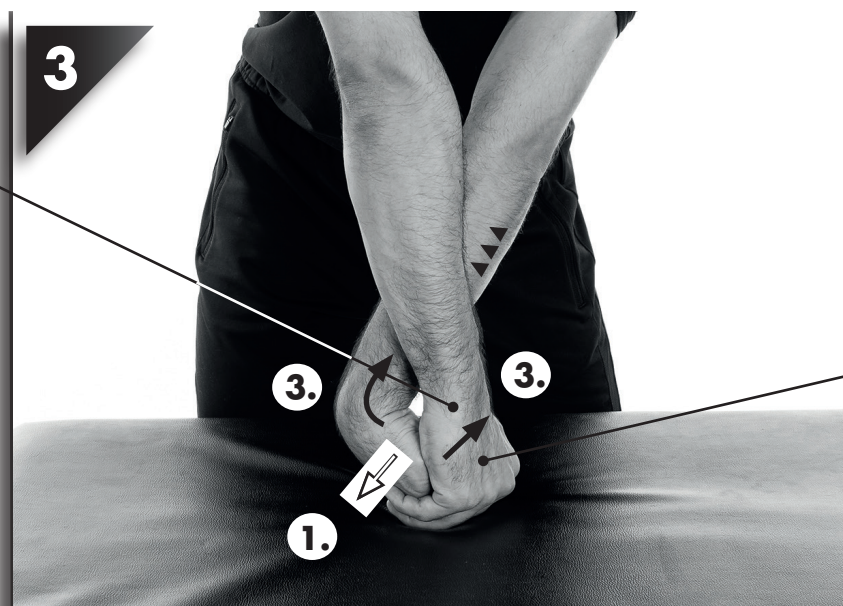
**Faire les positions 1 et 2**

**Gauche: 2 x 1min. par jour pendant ..... mois**

**Droite: 2 x 1min. par jour pendant ..... mois**

## C.2. AVANT-BRAS EN PRONATION

### Position contractée relâchée



1. Essayer de mettre en extension le poignet gauche et de tourner le bras gauche en rotation externe sans que cela entraîne de mouvement

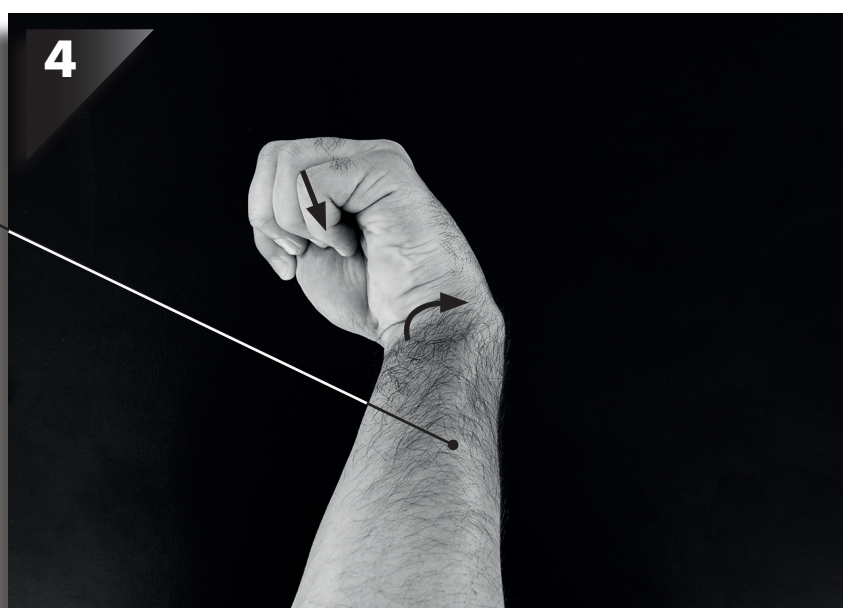
2. Laisser aller 1 à 2 sec.

3. Tirer la main gauche encore plus en flexion et en rotation interne (pronation) en s'aidant de la main droite.

Répéter le cycle 1 à 2 x

- Faire les positions 1,2 et 3
- Gauche: 2 x 1min. par jour pendant ..... mois
- Droite: 2 x 1min. par jour pendant ..... mois

### Position renforcement antagoniste



Tirer activement la main gauche fermée en direction du coude et en rotation interne (pronation) pendant 10 à 30 secondes

- Faire la position 4
- Gauche: ..... x 30 sec. par jour pendant ..... mois
- Droite: ..... x 30 sec. par jour pendant ..... mois