



MASSAGES ET GYMNASTIQUE DES MAINS

Au-delà de la **vie sédentaire** que nous avons de plus en plus derrière nos bureaux, et que nous devons combattre avec une **activité physique régulière**, nos **main**s et nos **poignets** sont extrêmement **sollicités** par l'utilisation quotidienne des ordinateurs ou par des **gestes répétés** liés à notre poste de travail.

Quelques exercices d'**étirement**, de **renforcement** et des **techniques d'auto-massage** peuvent suffirent à **prévenir les tensions** et les **douleurs** éventuelles.

QUELS EXERCICES RÉALISER POUR LE BIEN-ÊTRE DE MES MAINS ?

► Exercice d'étirement :

Formez un poing léger avec une main, et saisissez-le doucement en vous aidant de l'autre.

Amenez le poignet en flexion tout en gardant le poing formé. Utilisez la main qui assiste pour garder la forme du poing, de sorte que vous puissiez complètement relâcher la main que vous étirez.

Gardez l'étirement à l'arrière du poignet quelques secondes, et répéter une ou deux fois.



► Exercice avec une balle :

- Prenez une balle anti-stress
- Maintenez-la entre vos doigts, au bout de vos doigts
- Effectuez de petites pressions, pas trop fortes
- Fréquence d'une pression / seconde

▶ Les doigts se saluent :

- Mains droite et gauche, paume contre paume
- Chaque bout de doigts vient, à tour de rôle, exercer une pression sur le doigt d'en face, en allant du pouce vers l'auriculaire
- Puis repartir en sens inverse

QUELS MASSAGES RÉALISER POUR LE BIEN-ÊTRE DE MES MAINS ?

L'auto massage est un moyen immédiat pour **prendre soin de soi** et par le « délassement » des mains, **gérer les tensions** et le **stress**. Idéalement, utiliser une huile de massage pour faciliter ce moment de détente.

- ▶ Frottez dans un premier temps vos mains l'une contre l'autre puis par des mouvements doux et enveloppants, « pétrissez » sans trop de pression, vos mains, comme si vous les laviez.



- Main gauche ouverte et paume tournée vers le haut
- Venez masser le creux de la main gauche avec votre pouce droit
- Effectuez des petites rotations dans le sens des aiguilles d'une montre
- Elargissez les cercles jusqu'à masser l'ensemble de la paume

- Massez en étirant vos doigts de la racine au bout du doigt, en remontant lentement et en maintenant une légère pression tout le long
- Pour finir, faire des allers-retours entre le poignet et le creux de la main, sur le trajet du canal carpien, en maintenant une très légère pression
- Puis passez à l'autre main



Votre Mutuelle Solimut Centre Océan pourra prochainement proposer à ses adhérents des ateliers de découverte du Do-In, technique d'auto-massage issue de la tradition chinoise.