

# Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders

Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day. Do only the exercises that are checked.

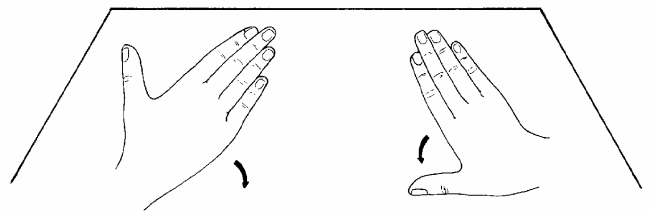
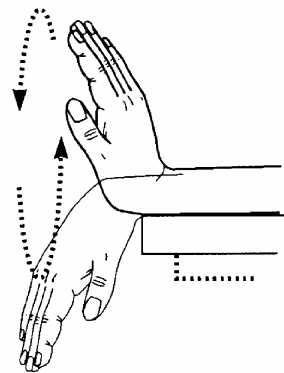
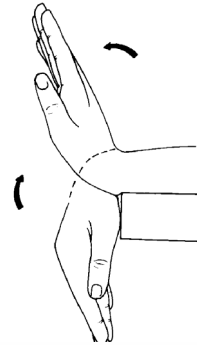
Do these exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

## Exercises

### Wrists

- Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.
- Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.
- Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



# Séries d'exercices de mouvements actifs : poignets, coudes, avant-bras et épaules

Répéter chaque exercice \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois par jour. Faites uniquement les exercices dont la case est cochée.

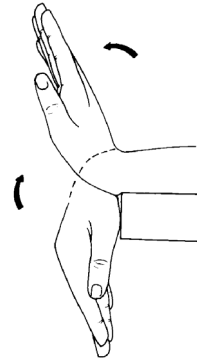
Faites ces exercices avec :

- Les deux bras
- Le bras droit
- Le bras gauche

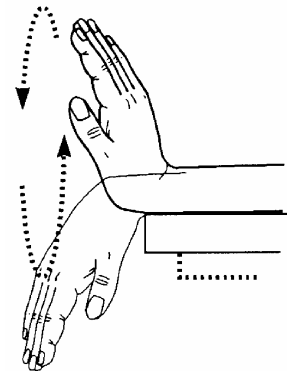
## Exercices

### Poignets

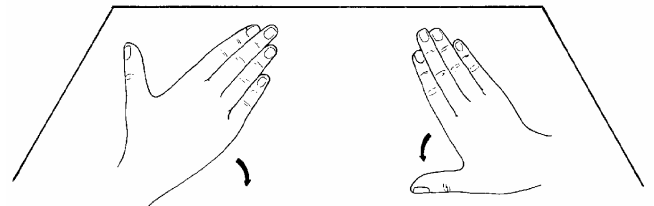
- Posez le bras sur une table et laissez pendre votre main sur le bord. Pliez lentement votre poignet vers le haut et vers le bas.



- Posez le bras sur une table et placez votre poignet sur le bord. Faites des cercles vers la droite et vers la gauche avec votre poignet.



- Posez votre bras sur la table, paume de la main vers le bas. Déplacez votre main vers le côté du petit doigt. Déplacez ensuite votre main vers le côté du pouce. Ne bougez pas le bras.



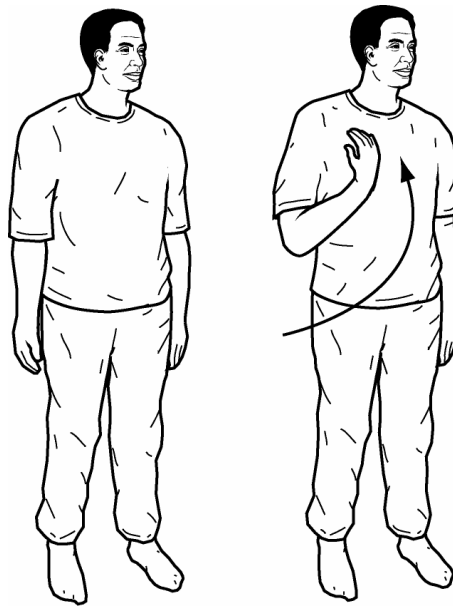
## Forearms

- Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.



## Elbows

- Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.



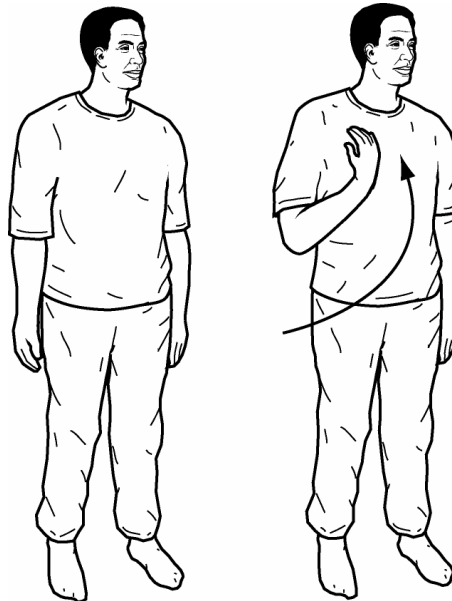
## Avant-bras

- Placez votre bras le long du corps en pliant le coude, tout en fermant l'aisselle. Tournez votre main pour que la paume soit orientée vers le plafond. Tournez à présent votre main pour que la paume soit orientée vers le sol.



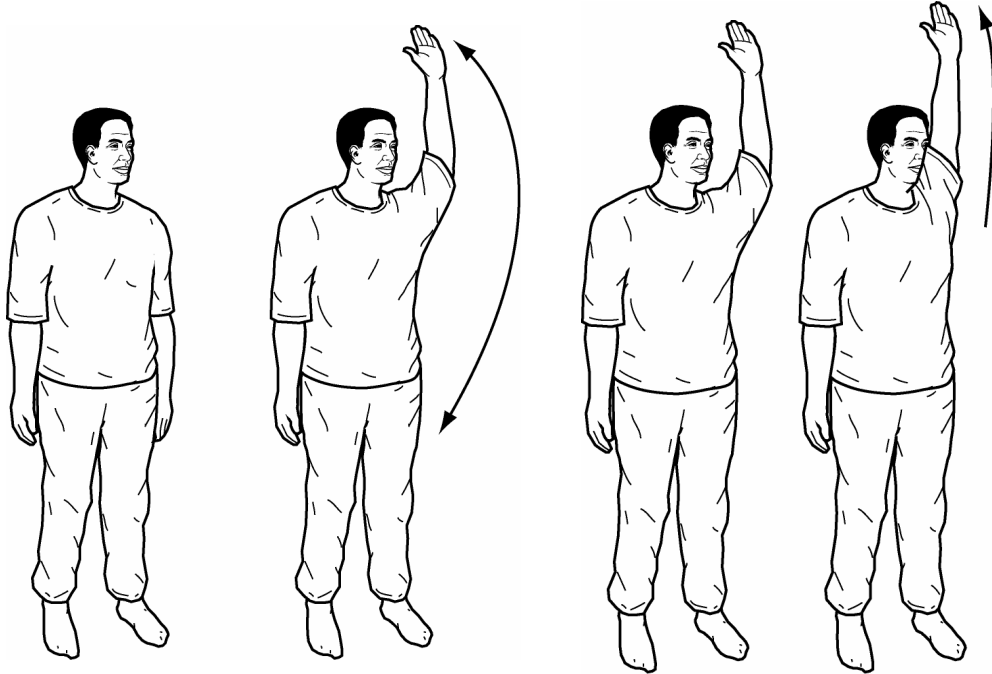
## Coudes

- Placez votre bras le long du corps, le coude tendu. Pliez le coude et touchez votre épaule avec la main.

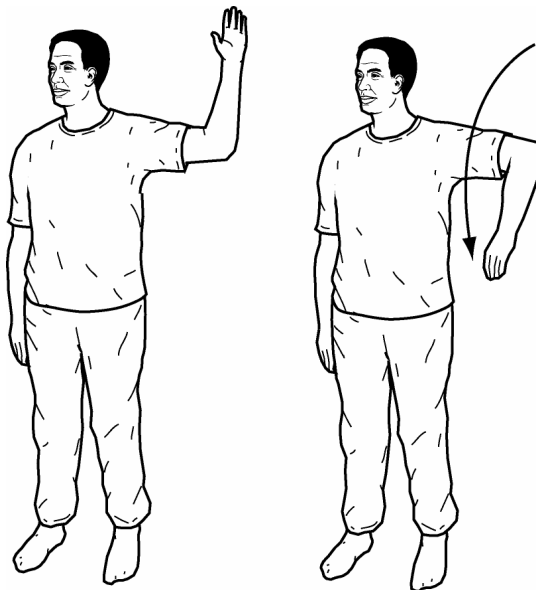


## Shoulders

- Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.

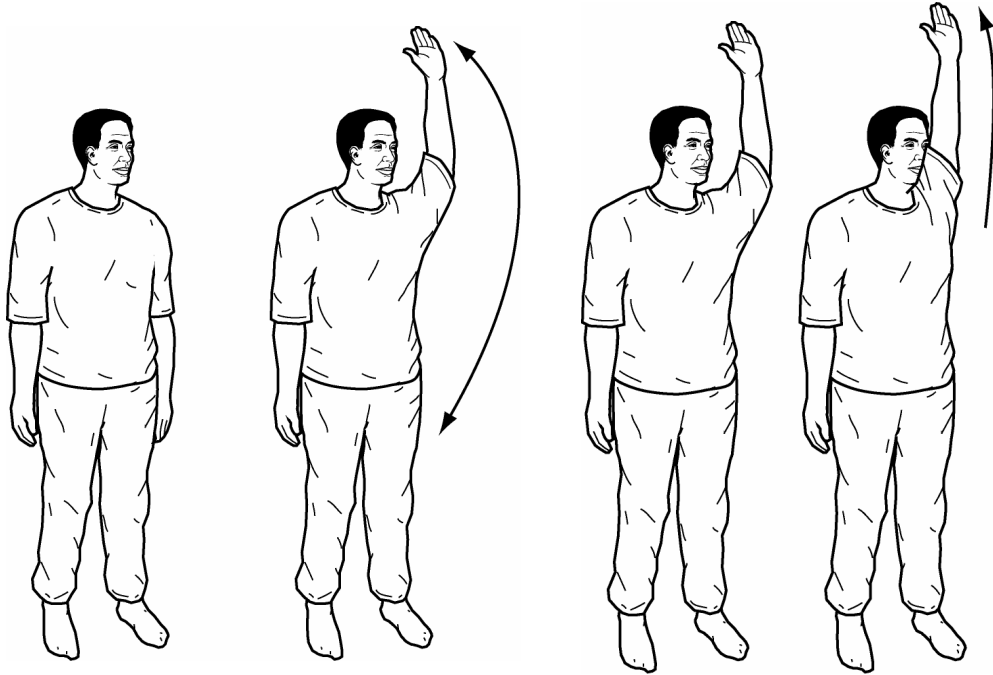


- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

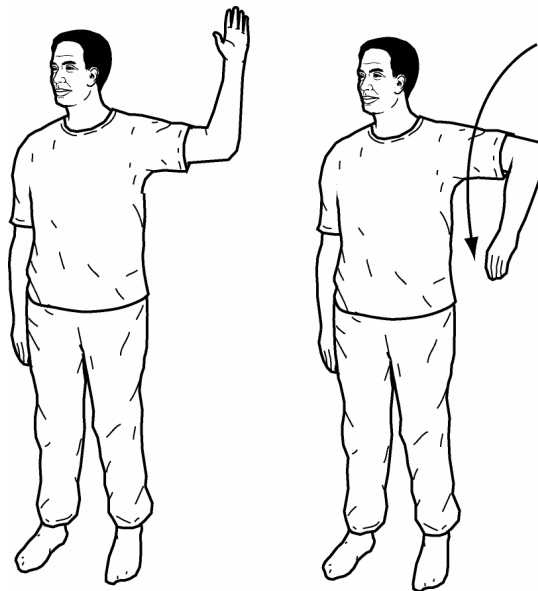


## Épaules

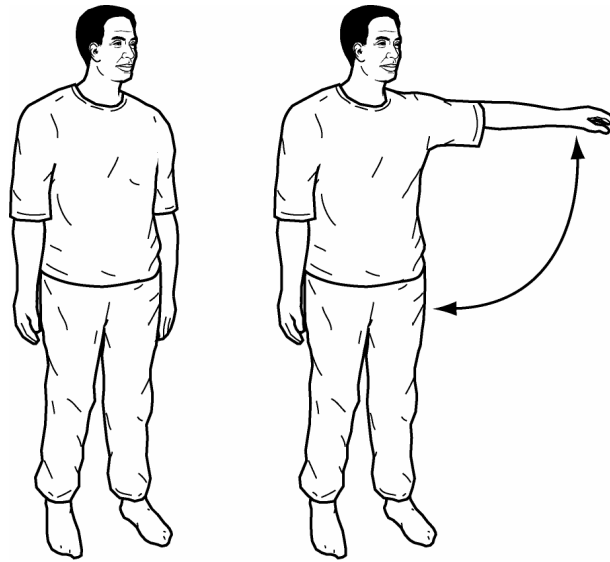
- Placez votre bras le long du corps, paume vers la cuisse. Étirez doucement le bras vers le haut puis descendez-le.



- En ayant le bras le long du corps, paume vers la cuisse, levez-le sur le côté à hauteur d'épaule. En pliant le coude, levez la main vers le plafond, puis descendez-la vers le sol.

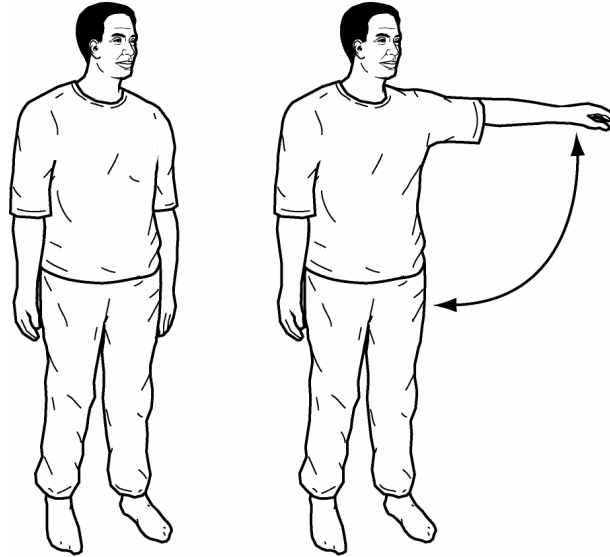


- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- En ayant le bras le long du corps, paume vers la cuisse, levez-le à l'horizontale sur le côté, à hauteur d'épaule. Redescendez votre bras en position de départ.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Active Range of Motion Exercises:  
Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders. French.