

Enlèvement des taches de mastic
Ne doit être utilisé que par des adultes.

Matériels nécessaires à l'enlèvement des taches de mastic

- Cuillère en métal/couteau émoussé
- WD-40
- Liquide de lavage
- Alcool dénaturé
- Boules de coton
- Tissu doux/éponge.

Procédure d'enlèvement des taches

Avant de commencer, faites un essai sur un emplacement qui ne soit pas visible. Les résultats ne sont pas garantis.

- Grattez le mastic en excès avec le couteau émoussé ou la cuillère en métal
- Vaporisez du WD-40 sur la tache, laissez reposer quelques minutes
- Grattez à nouveau le mastic en excès
- Vaporisez à nouveau du WD-40, essuyez la tache avec des boules de coton

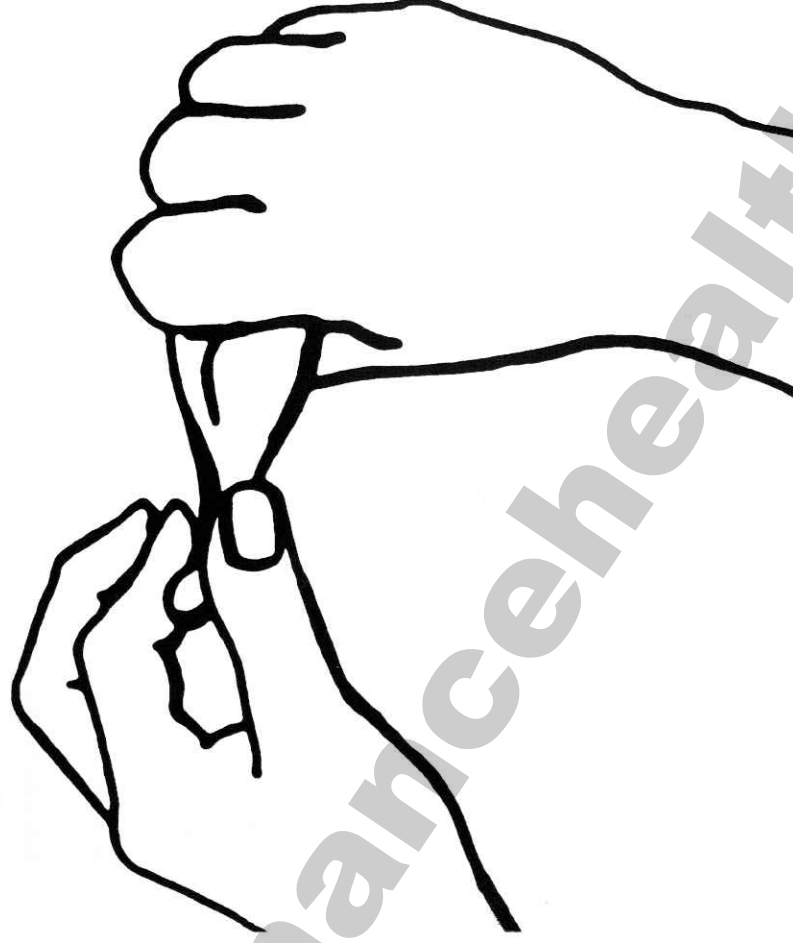
Si la tache est toujours présente, saturez une boule de coton avec de l'alcool dénaturé, tamponnez la tache et rincez. Essuyez la tache restante ou les résidus avec un(e) tissu/éponge imbibé(e) de liquide de lavage.

Tel. +44 (0)1623 759 146
Fax. +44 (0)1623 726 886
www.homecraftabilityone.com

homecraft
AbilityOne

Exercices & Informations

relatifs à l'utilisation du mastic thérapeutique



Rolyan®

Tous les mastics peuvent être mélangés les uns aux autres. La résistance des mastics peut être modifiée par leur mélange dans diverses proportions. Après le mélange, les couleurs sont différentes et aisément identifiables par rapport aux couleurs de base. Les programmes individualisés d'exercices peuvent être codés à l'aide des couleurs de base ou des couleurs des mélanges.

Quand un programme de renforcement de la main est prescrit et qu'un niveau initial de performances a été déterminé au moyen d'une évaluation appropriée, faites essayer les divers mastic au patient, qui à l'aide d'une pression peut déterminer le mastic qui lui oppose une résistance sans provoquer de douleur.

Le niveau de résistance ne doit pas dépasser celui qui est fixé par le protocole post-chirurgical.

Exemple de traitement : si un client trouve confortable un mastic de couleur normale sans parvenir à exécuter tous les exercices nécessaires, il est possible de lui ajouter une petite quantité de mastic jaune. Le mastic deviendra alors orange. Si le patient nécessite une résistance plus importante, alors de faibles quantités de mastic vert ou bleu doivent être ajoutées.

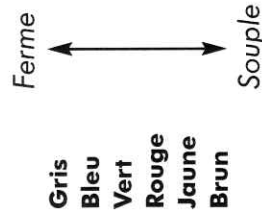
Chaque fois que le mastic fait l'objet d'un mélange, le thérapeute peut en conserver une petite quantité afin de disposer d'une indication visuelle des progrès du patient ainsi que d'une ligne directrice permettant de mettre en place les séances.

Tous les exercices ne sont pas adaptés à tous les patients. Les programmes doivent être adaptés aux individus par le thérapeute.

Nous avons pris soin de décrire les exercices en langage courant de façon que le thérapeute puisse aisément utiliser cette brochure avec les patients.

La plupart des exercices présentés dans cette brochure s'appliquent aux doigts, à la main et au poignet. Le mastic thérapeutique peut être utilisé dans le cadre d'exercices de résistance appliqués aux épaules et aux coudes (voir page 11).

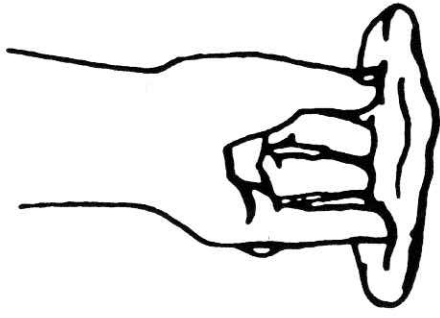
Échelle de consistance du mastic thérapeutique



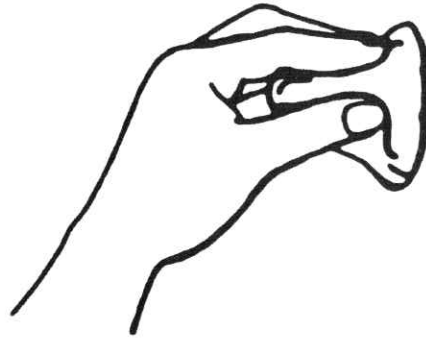
Remarque: Ne pas laisser le mastic entrer en contact avec les tapis, les tissus, les cheveux ou fourrures pendant quelque durée que ce soit, car une fois qu'il a pénétré les fibres le mastic est très difficile à extraire. Il est possible d'essayer une application délicate et répétée d'alcool isopropylique à 95 % à l'aide d'un buvard, suivie d'un brossage. Comme avec tous les détachants, vérifier la tenue des coloris et la résistance des fibres avant de l'utiliser sur des parties exposées. Voir les détails sur le plat verso.

Fort opposition

1. Modelez le mastic en forme de galette et collez-le sur une surface plane. Placez les doigts et le pouce légèrement sur le bord de la galette. Réunissez-les vers le centre.



2. Modelez le mastic en forme de cône et collez-en la base sur une surface plane. Placez les doigts et le pouce au-dessus du haut du cône et légèrement à l'intérieur du mastic. Tirez sur le cône en réunissant le pouce et les autres doigts.



Fort flexion des doigts

- Modelez le mastic en forme de rouleau et placez-le dans la paume de la main. Repliez les doigts autour de lui et fermez le poing.



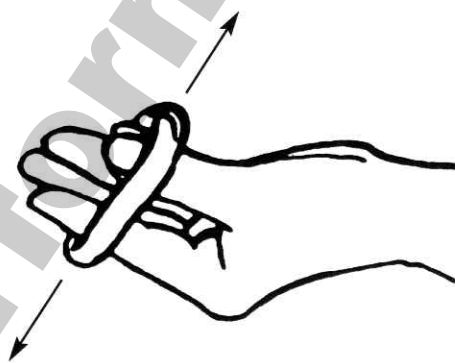
Flexion individuelle des doigts

Enveloppez un doigt d'un feuillet de mastic. Pliez le doigt au travers du mastic en essayant de toucher la paume.



Forte flexion des doigts

1. Modelez le mastic en forme de tube et mettez en contact les extrémités du tube pour former un anneau. Placez le pouce et les autres doigts dans l'ouverture et étirez les doigts vers l'extérieur contre le mastic.

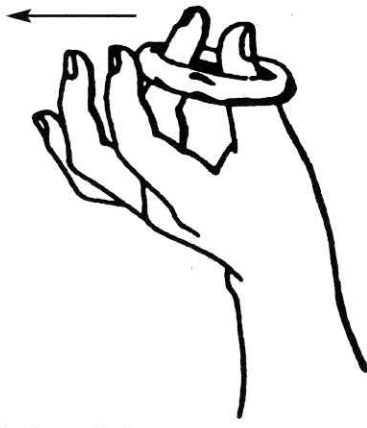


2. Placez le mastic sur une table. Posez les mains, la paume vers le bas, avec les doigts fléchis dans le mastic. Pressez le bout des doigts dans le mastic et repoussez le mastic en redressant les doigts.



Extension individuelle des doigts

Modelez le mastic en forme de petite bobine et mettez en contact les extrémités du tube pour former un anneau. Placez le doigt voulu et le pouce à l'intérieur de l'anneau. Étirez le doigt en l'éloignant du pouce. Le pouce peut être stabilisé contre le plateau d'une table.



Extension et flexion du pouce

Modelez le mastic en forme de cylindre. Avec la main en position moyenne, enfoncez le pouce profondément dans le mastic puis relevez-le lentement.



Abduction du pouce et des doigts

Placez un morceau de mastic entre deux doigts, ou entre le pouce et l'index, et appuyez dessus jusqu'à ce que les doigts se rejoignent.

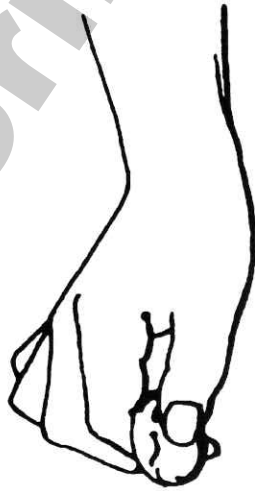


Opposition

Pince individuelle – Placez un morceau de mastic entre les pulpes du pouce et de l'index. Appuyez jusqu'à ce que les doigts se rejoignent. Répétez avec chacun des autres doigts.



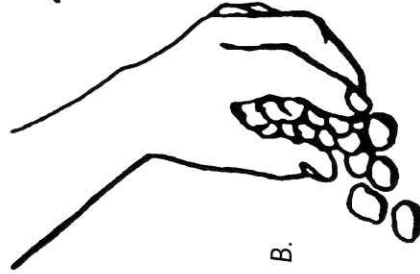
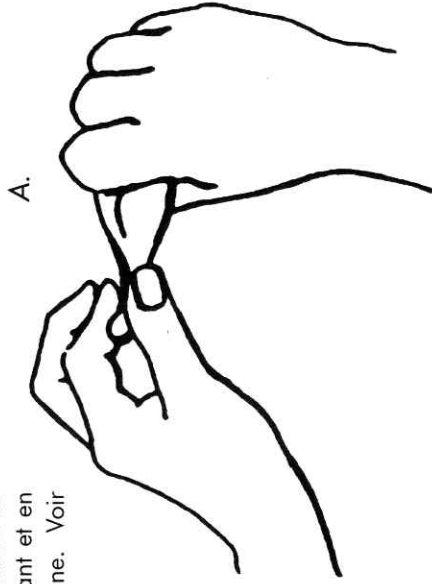
Pince latérale – Placez une boulette de mastic entre le côté de l'index et la pulpe du pouce. Appuyez jusqu'à ce que les doigts se rejoignent.



Pince à trois doigts – Placez un rouleau de mastic entre le pouce et les pulpes de l'index et du majeur en formant un triangle. Appuyez jusqu'à ce que les doigts se rejoignent.



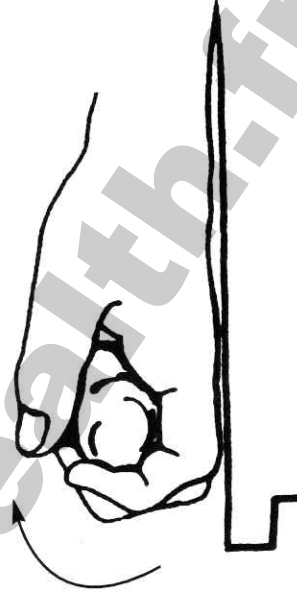
Pince pulpe à pulpe – Tenez le mastic dans une main. Faites un cône. Avec les pulpes du pouce et des doigts, pincez de petits morceaux de mastic en tordant et en pinçant l'extrémité étroite du cône. Voir illustration A.



Réunissez les petits morceaux et quand vous avez terminé, remodelez-les.
Voir illustration B.

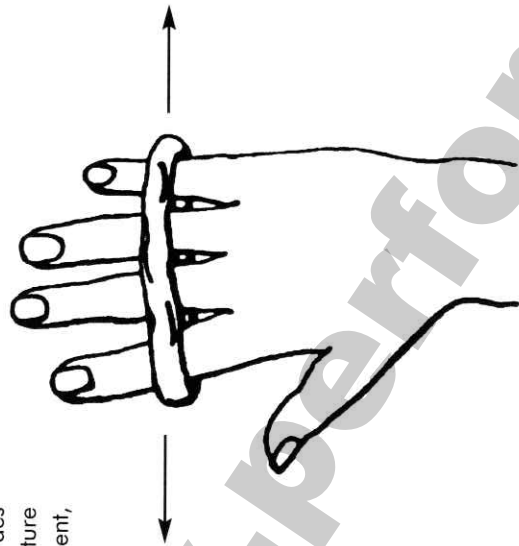
Élongation intrinsèque

Placez le bras sur une table, la paume orientée vers le haut. Placez un rouleau de mastic à la base des doigts. Repliez les doigts dans le mastic sans en déplacer les jointures.



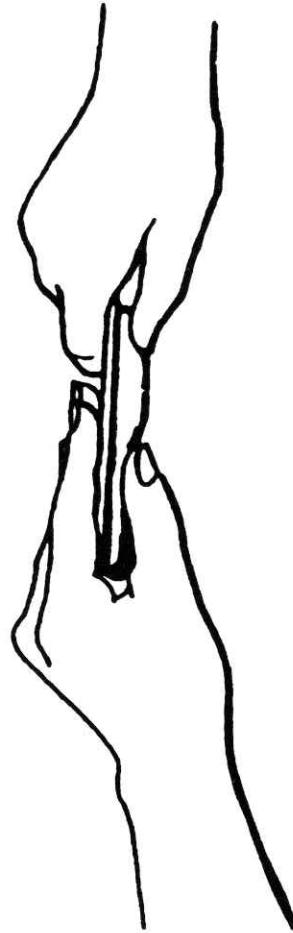
Abduction des doigts

Placez un anneau de mastic autour des quatre doigts, au niveau de la jointure moyenne. Écartez les doigts, latéralement, contre le mastic.



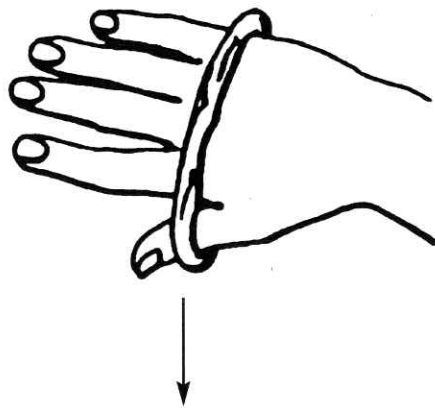
Fonctionnement intrinsèque

1. Placez un fin morceau de bois ou de plastique et le mastic entre le plateau et le pouce. Serrez en gardant les petites jointures droites et les grosses jointures pliées.
2. Gardez la position tout en éloignant le plateau et le mastic avec l'autre main.



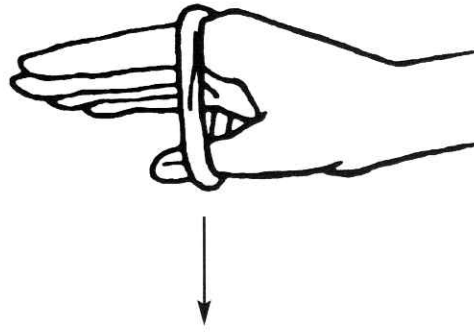
Abduction radiale du pouce

Placez un rouleau de mastic autour de la base des doigts. Gardez les doigts droits et étirez le pouce latéralement en l'éloignant de la paume, contre le mastic.



Abduction palmaire du pouce

Placez un rouleau de mastic autour de la base des doigts. Gardez les doigts droits et étirez le pouce latéralement en l'éloignant de la paume, contre le mastic.



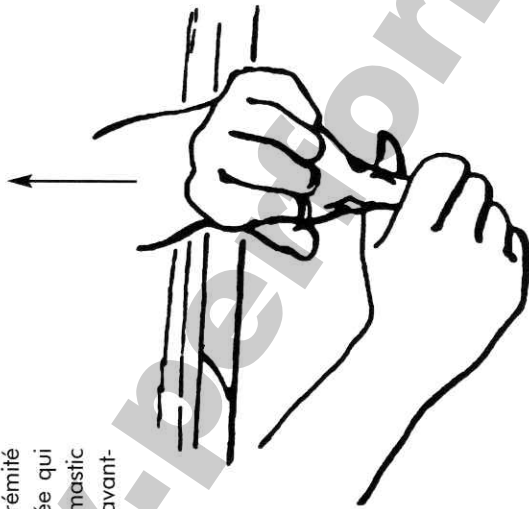
Forte extension du poignet et des doigts

Modelez le mastic en forme de bobine à l'aide d'un mouvement d'avant en arrière. Gardez les doigts et le poignet en extension tout en faisant rouler délicatement le mastic.



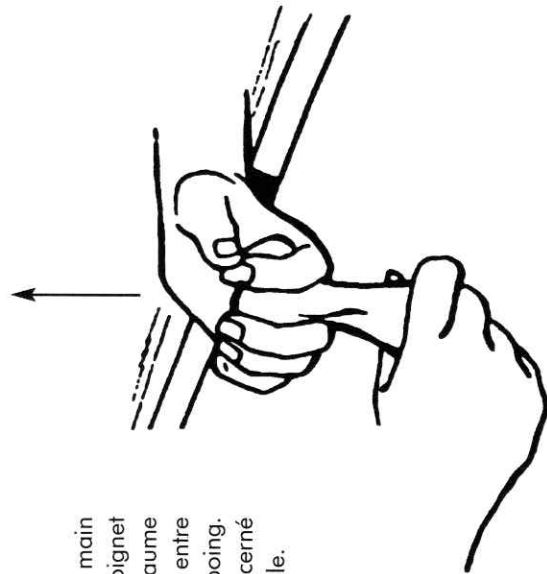
Extension du poignet

Placez l'avant-bras et le coude de la main concernée sur la table. Laissez le poignet détendu dépasser du bord de la table, la paume faisant face au sol. Tenez l'une des extrémités du mastic. Placez l'autre extrémité du mastic dans la main non concernée qui est au-dessous de la table. Soulevez le mastic avec le poignet concerné en gardant l'avant-bras posé sur la table.



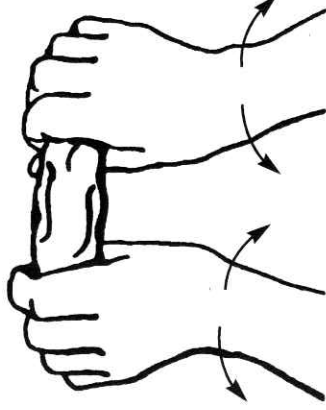
Flexion du poignet

Placez l'avant-bras et le coude de la main concernée sur la table, avec le poignet dépassant du bord de la table, la paume orientée vers le haut. Glissez le mastic entre l'annulaire et le majeur et dans le poing. Soulevez le mastic avec le poignet concerné en gardant l'avant-bras posé sur la table.



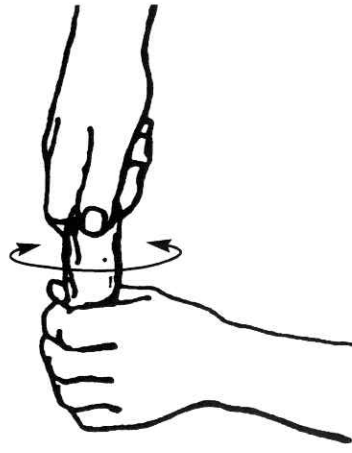
Déviation radiale et déviation cubitale

Placez les avant-bras sur une table, les paumes orientées vers le bas. Saisissez le mastic, une extrémité dans chaque main. Maintenez une main immobile tandis que l'autre tourne en direction du petit doigt pour la déviation cubitale et en direction du pouce pour la déviation radiale.



Pronation et supination

Placez les avant-bras sur une table, la paume de la main non impliquée orientée vers le bas. La main impliquée est placée sur le côté, le pouce vers le haut. Tordez et touchez la table avec la paume de la main impliquée (pronation). Tordez et touchez la table avec le dos de la main impliquée (supination).



Abduction horizontale

Placez les bras devant le corps avec les coudes droits. Saisissez l'une des extrémités du mastic avec chaque main. Écartez lentement les mains et les bras en étirant le mastic jusqu'à ce qu'il soit mince.

