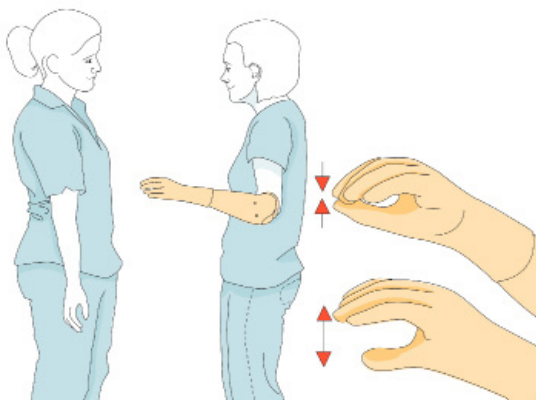


# Rééducation

Encadrée par un kinésithérapeute ou un ergothérapeute, la rééducation vous permet de mieux contrôler votre prothèse et de retrouver votre autonomie au quotidien.

Elle présuppose un appareillage de qualité (ex. : adaptation de l'emboîture, position des électrodes), une connaissance basique de votre prothèse (ex. : fonctions, mise en place, chargement) ainsi qu'une motivation certaine. Elle requiert également un entraînement musculaire afin de créer les conditions physiques optimales. Des exercices de coordination, d'endurance et de renforcement musculaire avant et pendant l'appareillage faciliteront en effet l'utilisation de votre main prothétique.



## Contrôle de la prothèse

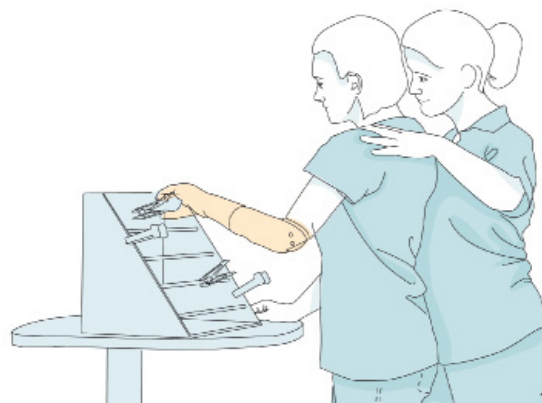
**100% de l'attention est portée sur la commande de votre prothèse.**

Cette première étape vous permet de vous familiariser avec votre appareillage et d'obtenir un contrôle précis de votre main. Elle s'appuie sur un entraînement aux fonctions actives de votre dispositif telles que l'ouverture, la fermeture, la rotation du poignet, la flexion du coude ou encore le passage d'une fonction à l'autre.

## Exercices répétitifs

**50% de l'attention est portée sur la commande de votre prothèse, 50% sur la réalisation de gestes simples.**

Cette deuxième étape vous permet d'intégrer des enchaînements de mouvements fondamentaux sous forme d'automatismes. Elle repose sur la répétition d'exercices : préhension et relâchement de divers objets à des hauteurs différentes et dans des positions variées.



## Activités quotidiennes

**100% de l'attention est portée sur l'utilisation de la prothèse.**

Cette troisième étape, qui se déroule en centre de rééducation et à domicile, vous apprend à utiliser votre prothèse dans vos activités de tous les jours, en toute confiance et autonomie. Elle consiste à répéter les exercices avec les objets utilisés au quotidien et ainsi à reproduire les tâches courantes, des plus simples au plus exigeantes, comme s'habiller, manger et travailler. Elle se déroule au centre de rééducation ainsi qu'à domicile.

