

La main

Une mécanique de précision, plus fragile qu'il n'y parait

Demain...

Deux mains pour quoi faire ?



Vous travaillez avec vos mains tout le temps, sans même y penser, dans une extrême précision. Mais :

Les connaissez vous?

Les ménagez-vous ?

Savez-vous quand et pourquoi elles souffrent ?

Et surtout, nous vous invitons à découvrir toutes les capacités et les responsabilités qu'elles portent sous leurs arches millénaires!



Plus d'un million d'années d'évolution ont sculpté cet outil, toujours relié à l'intelligence de l'homme.

Mais la rapidité des modifications fonctionnelles dans les dernières décennies explique les difficultés de la main à se conformer promptement et sans problème à un type de travail pour lequel elle n'est pas réellement adaptée.

A nous, par notre clairvoyance, de l'aider à travailler de manière efficace et sans douleur.

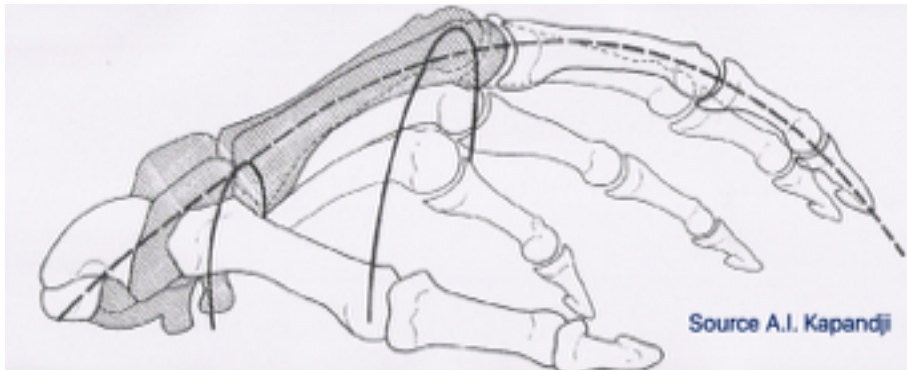
La main est prête à travailler en précision, portée et déplacée par l'épaule, placée avec justesse par les nombreux degrés de liberté du membre supérieur.

Mais la main, efficace dans cet ensemble que constitue le membre supérieur, a également la particularité d'être un "ensemble à elle toute seule".

De plus, le travail très fréquent en chaîne cinétique fermée, rend la fonction de la main complexe et difficile à organiser au niveau cortical.

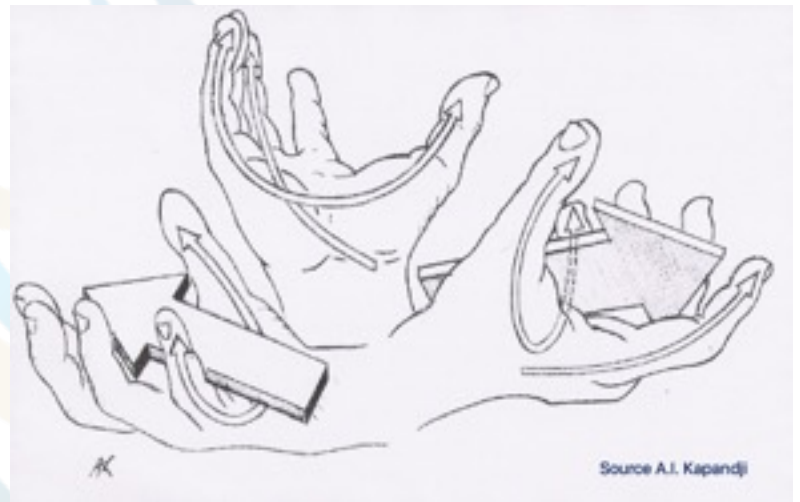
Il devient alors indispensable de tenir compte et de respecter les règles physiologiques complexes et incontournables qui lui sont propres. Encore faut-il les connaître!

Un système d'arches adaptables et mobiles



Arches osseuses

Arches fonctionnelles



La main peut adapter sa forme en permanence, mais elle doit respecter au maximum sa construction et sa fonctionnalité en arches.

Nous verrons que les outils avec des manches de trop petite taille compliquent ce fonctionnement et sont souvent pathogènes.

La main comporte à la fois des muscles de posture, qui lui donnent un équilibre propre, et des muscles dynamiques pour effectuer les mouvements des doigts.

Les muscles posturaux sont des muscles « intrinsèques » de la main, c'est-à-dire qu'ils ont leurs deux insertions au niveau de la main. Les muscles moteurs des doigts sont, eux, des muscles extrinsèques : ils s'insèrent sur l'avant-bras et même sur l'humérus, au-dessus du coude.

Les uns et les autres sont interdépendants : l'efficacité d'un muscle dynamique repose toujours sur la solidité d'un muscle de posture.

L'équilibre fonctionnel de ces deux types de muscles va permettre l'équilibre permanent de ce système d'arches, source de mouvements et d'efficacité.

Deux mains utilisées en précision en permanence : est-ce trop demander ?