



Eggsercizer

COURTE DESCRIPTION

Ces œufs sont conçus afin de développer la force des mains, des doigts, du poignet et de l'avant-bras. Ils présentent une forme ergonomique et peuvent être facilement utilisés dans divers moments de la vie quotidienne. L'œuf peut être chauffé 3-4 minutes dans un bassin chaud, ce qui permettra d'améliorer la circulation sanguine. Pour une personne qui présenterait des douleurs ou de la sensibilité, l'œuf peut être refroidi au réfrigérateur quelques heures avant, afin de faciliter la réalisation des exercices. L'Eggsercizer permet également la régulation émotionnelle ou attentionnelle.

Voici quelques caractéristiques de l'Eggsercizer :

- Sans latex
- Sans odeur
- Sans gluten
- Disponible en 4 niveaux de fermeté

Niveau de fermeté	Couleur
Très faible	Orange
Faible	Vert
Moyenne	Bleu
Ferme	Prune

L'œuf est conçu pour être utilisé avec la main entière ou les doigts. Il peut être serré avec la main complète ou avec des doigts de différentes façons selon les recommandations du professionnel.

COMMENT L'UTILISER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Grâce à sa texture et aux différents niveaux de fermeté disponibles, l'Eggsercizer permet de :

- Développer les muscles des doigts, de la main, du poignet et de l'avant-bras :
 - La manipulation de l'œuf avec les doigts permet de renforcer les muscles fléchisseurs et adducteurs des doigts, nécessaires à la préhension d'objets. De plus, l'œuf permet le renforcement du pouce en améliorant sa flexion et son opposition. Il est également possible de développer la force du poignet en pronation ou en supination.



- Augmenter la conscience corporelle :
 - La manipulation de l'œuf stimule les récepteurs tactiles et proprioceptifs pour mieux « sentir » le bras, la main et les doigts.
- Optimiser le niveau d'éveil et l'attention :
 - La manipulation de l'œuf peut aider à se concentrer lors des activités qui exigent une attention soutenue. Cela permet également de favoriser le retour au calme et de réguler les émotions grâce aux stimulations sensorielles tactiles et proprioceptives.

À QUI S'ADRESSE-T-IL?

L'œuf peut être utilisé par les enfants, les adolescents et les adultes dans leurs différents milieux de vie (domicile, milieux de garde, école, milieu de loisir et travail). Il est intéressant de l'utiliser avec :

- Une personne qui doit augmenter la force et la mobilité de ses mains et ses doigts ou qui présente une des conditions suivantes :
 - Arthrite rhumatoïde
 - Hémiparésie
 - Syndrome du tunnel carpien
 - AVC
 - Récupération post chirurgie de la main
 - Blessure causée par des mouvements répétitifs
- Un enfant qui manipule ses vêtements, ses cheveux, ses outils scolaires et qui a de la difficulté à se concentrer.
- Une personne qui a besoin de réguler ses émotions adéquatement, par la manipulation d'un objet dans la main.

PRÉCAUTIONS

Le niveau de fermeté doit être choisi en fonction des capacités de la personne.

Rédaction faite par les
professionnels de la



clinique de réadaptation caroline mainville

fdmt.ca

2199, de la Métropole, Longueuil, Québec, Canada J4G 1S5
t 866.465.0559 • f 450.321.5503 • info@fdmt.ca