

# ATTENTION À VOTRE BRAS!

Après un AVC, les **articulations** du bras du côté touché sont **fragiles**. Vous risquez de les blesser facilement. Voici des conseils pour que votre bras soit **supporté** en tout temps et que vous puissiez bouger en toute sécurité.



Assis, **appuyez** votre bras sur une table ou sur un oreiller.



Couché, **appuyez** votre bras, de l'épaule jusqu'aux doigts avec au moins 2 oreillers.



Pour marcher, portez **l'attelle** qui permet de supporter le poids du bras selon les conseils de votre physiothérapeute.



L'orthèse fonctionnelle **protège** le poignet et laisse bouger les doigts. Portez-la comme le recommande l'ergothérapeute.



L'orthèse de repos protège le poignet et **étire** les doigts. Portez-la aussi comme vous l'a dit votre ergothérapeute.



**Évitez** de lever votre bras plus haut que votre épaule.