

FORCE DES MAINS ET DU HAUT DU CORPS

Ergothérapie

Qu'est-ce que la force des mains et pourquoi est-ce important?

- La force musculaire des mains et des doigts se développe à mesure que les enfants grandissent et elle est importante pour leur capacité à participer aux activités quotidiennes, comme boutonner et fermer des fermetures éclair, grimper sur des barres de suspension, couper des aliments et, éventuellement, écrire et taper à l'ordinateur.
- Il est important de développer la force des mains dès un jeune âge pour s'assurer que les muscles sont prêts lorsque ces tâches sont introduites. Cela aidera les enfants non seulement à réussir à apprendre ces aptitudes, mais aussi à développer l'endurance pour les tâches plus longues (comme écrire pendant de plus longues périodes).

Nous tenons compte de trois principaux aspects de la force des mains :



Posture et stabilité des membres supérieurs

- Tout ce qui se trouve dans la main est propulsé par les bras, les épaules et le tronc. Par conséquent, pour augmenter la force des mains, nous devons également adopter une bonne posture et veiller à ce que le tronc soit stable et que les épaules et les bras soient alignés.

Force de préhension

- Cela désigne la force de la main entière. La force de préhension est importante pour des tâches comme tenir de gros objets, séparer des objets et ouvrir des pots.

Prise de la pince

- Cette prise implique le pouce, l'index et parfois le majeur. Il est important de développer une bonne prise de pince pour pouvoir fermer les attaches et pour développer les futures aptitudes en matière de ciseaux et d'écriture.

- On recommande que votre enfant s'exerce régulièrement avec une variété de jouets et d'activités de renforcement des mains. Surveillez attentivement les enfants lorsqu'ils jouent avec de petites pièces pour assurer leur sécurité.

Voici quelques suggestions d'activités pour développer la force des articulations du haut du corps, des bras, des mains et des doigts de votre enfant :

Renforcement du haut du corps

- Lorsque vous faites ces activités, assurez-vous que les coudes sont légèrement pliés et pas complètement droits.
- Demandez à l'enfant de grimper dans le parc avec ses bras et ses jambes. Encouragez l'enfant à grimper sur une glissoire ou un mur d'escalade, tout en le surveillant.
- Encouragez les promenades qui font travailler les bras, comme la marche de l'ours (mains et pieds), la marche du chiot (mains et genoux), la grenouille (s'accroupir et sauter) et le crabe (s'asseoir sur les fesses, poser les mains et les pieds par terre et soulever les fesses).
- Demandez à l'enfant de s'agenouiller sur le sol, un genou relevé, ou de s'asseoir bien appuyé sur une chaise. Faites-lui face dans la même position. Joignez les mains et demandez à l'enfant d'imiter la pression exercée par vos mains. Poussez vos mains dans les siennes avec une résistance variable. Assurez-vous que l'enfant garde les coudes légèrement pliés et le dos droit. Vous pouvez également faire cet exercice debout, en plaçant une jambe en arrière pour vous soutenir.
- Demandez à l'enfant de pousser des objets lourds (p. ex., un aspirateur, un panier d'épicerie, ou de pousser sur un mur, etc.), tout en gardant les coudes légèrement pliés (c'est-à-dire sans hyperextension) et sans que les omoplates ne s'écartent.
- Faites faire à l'enfant des activités et des jeux sur une surface verticale ou qui impliquent de travailler contre la gravité (p. ex., peindre sur un chevalet, écrire sur un tableau noir, jouer à la queue de l'âne, faire éclater des bulles ou lancer et attraper une balle).
- Vous pouvez prévoir des jeux avec des jouets qui présentent une résistance, comme des jouets et des perles (petites et grandes) encliquetables, en demandant à l'enfant de les séparer et de les assembler.
- Superman : l'enfant est allongé sur le ventre, les bras tendus devant lui et les jambes tendues derrière lui, faisant semblant de voler comme Superman en soulevant ses bras et ses jambes tendus du sol. Assurez-vous que l'enfant ne plie pas les coudes ou les

genoux et que ses mains et ses pieds sont joints. Demandez à l'enfant de maintenir cette position pendant 10 secondes, puis de relâcher la position (répéter 10 fois).

- Rame sur ton bateau : chantez la chanson « Rame, rame sur ton bateau » pendant que votre enfant et vous êtes assis face à face, les pieds se touchant et en vous tenant les mains (ou en vous tenant à un objet extensible, comme une chambre à air de vélo). À tour de rôle, tirez l'un sur l'autre pour passer de la position couchée à la position assise.
- Marcher comme une brouette : c'est une excellente activité pour faire travailler les muscles des épaules. Demandez à l'enfant de marcher sur les mains pendant que vous tenez ses jambes. Rendez cette activité plus difficile en ajoutant un parcours d'obstacles.

Renforcement des mains et des doigts

Force de préhension

- L'enfant peut serrer des balles en mousse ou en gel et des objets spongieux. L'enfant peut aussi tirer sur des jouets extensibles, des perles fusibles, des super tubes, etc. pour les séparer.
- Dans un bac à eau ou pendant le bain, donnez à votre enfant des éponges et des débarbouillettes et encouragez-le à les presser ou à les essorer pour en faire sortir l'eau. Cela permet également de renforcer l'utilisation bilatérale des mains lorsque les deux mains sont utilisées ensemble pour accomplir la tâche.
- Utilisez un vaporisateur pour arroser les plantes ou pour viser les jouets dans la baignoire. Commencez par une faible résistance et progressez vers une plus grande résistance.

Force de préhension et de pincement

- Jeux où il faut pincer et accrocher des pinces à linge. Commencez avec des pinces à linge faciles à utiliser (p. ex., en bois) et passez à des pinces offrant plus de résistance, en veillant à ce que l'enfant garde les pouces fléchis et l'espace interdigital ouvert en serrant les pinces à linge.
- Demandez à l'enfant d'utiliser des baguettes ou des pincettes surdimensionnées dans une main ou le bout de ses doigts pour ramasser des boules de coton ou de petits jouets, puis les déposer dans un récipient (exemple de jeu : nourrir le chien/le singe/le lapin).
- Jeu avec de la pâte à modeler ou de la pâte (pincer, rouler, presser, appuyer, mélanger les couleurs, aplatir sur une table pour faire une « pizza »). Utilisez divers ustensiles de cuisine avec la pâte (presse-ail, passoire, râpe, etc.). La pâte comestible est une bonne idée pour les enfants qui risquent de la mettre dans leur bouche. Cachez des perles ou des petits objets dans la pâte et demandez à l'enfant de les trouver.

- Utilisez des jouets Kid K'nex, des petits Lego ou d'autres petits jouets avec résistance (p. ex., Bunchems) pour créer des formes en les séparant et en les assemblant avec le bout des doigts. Cela peut aussi contribuer à améliorer l'utilisation bilatérale des mains.
- Demandez à l'enfant de tenir trois à cinq perles, pièces de monnaie ou jetons de bingo dans la main, tout en les sortant un par un pour les enfiler sur une ficelle ou les insérer dans une tirelire (le jeu Connect 4 peut également être utilisé). Le fait d'enfiler des perles sur une ficelle permet également de renforcer l'utilisation bilatérale des mains.
- Certaines tâches de soins personnels favorisent également le renforcement des doigts et des mains ainsi que l'utilisation bilatérale des mains, comme enfiler des bottes et des chaussures ou ouvrir et fermer des fermetures velcro. Vous pouvez aussi demander à l'enfant d'ouvrir et de fermer des récipients alimentaires et des sachets de différents styles et de différentes tailles avec les deux mains.

[Idées de renforcement des mains pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire](#)

[Jouets et jeux](#)

- Donnez à votre enfant une « balle » de ruban adhésif et encouragez-le à la faire passer d'une main à l'autre.
- Demandez à l'enfant de froisser et de déchirer du papier.
- Demandez à l'enfant de séparer des jouets, comme les mégablocs, les perles fusibles et les jouets encliquetables.
- Jouez avec de la pâte à modeler; cependant, si votre enfant mange la pâte, essayez plutôt de jouer avec la nourriture.

[Jeu de nourriture](#)

- Offrez du yogourt, de la crème dessert ou des aliments pour bébé sur un plateau de chaise haute et encouragez l'enfant à dessiner avec son index.
- Donnez des nouilles refroidies et encouragez votre enfant à les séparer.

[Jeu d'eau](#)

- Donnez une éponge à votre enfant à l'heure du bain et encouragez-le à la presser.
- Pour les enfants plus âgés, offrez-leur une bouteille à jet avec peu de résistance.

Activités favorisant la motricité globale

- Grimper (mur d'escalade/aire de jeux).
- Ramper, ramper comme un ours.
- Faire des activités sur des surfaces verticales (tableau blanc, tableau noir).

Jeux avec les doigts

- Les jeux avec les doigts et les jeux musicaux sont un excellent moyen de favoriser le renforcement des mains et la dextérité, tout en contribuant au développement social et langagier de votre enfant.

❖ Jeux faciles avec les doigts

Pétris la pâte

Pétris la pâte, pétris la pâte, boulanger.
Prépare-moi un gâteau, fais-le aussitôt
(taper des mains en rythme).
Pétris-le, roule la pâte (rouler et frapper des mains)
et marque-le d'un « B » (tracer un B dans la paume).
Mets-le au four (tendre les deux mains)
Pour bébé et moi (pointez vers l'enfant et vous-même).

Les cinq petits cochons

(Pour chaque « petit cochon », remuez un des doigts de votre enfant, en allant du pouce à l'auriculaire. À la fin, remuez tous les doigts ensemble et chatouillez l'enfant.)
Ce petit cochon va au marché.
Celui-ci reste à la maison.
Celui-ci mange un rôti de bœuf.
Celui-ci ne mange rien.
Et celui-ci pleure.
Ouinnn, ouinnn, ouinnn!
Tout le long du chemin.

Ouvre-les, ferme-les

Ouvre-les, ferme-les, ouvre-les, ferme-les (ouvrir et fermer les deux mains devant le bébé),
donne un petit coup coup coup (taper des mains à chaque « coup »).
Ouvre-les, ferme-les, ouvre-les, ferme-les (ouvrir et fermer les deux mains devant le bébé),
pose-les sur tes genoux-nou-nou (taper les jambes chaque fois que vous dites « nou »).

❖ Jeux avec les doigts un peu plus difficiles

Cinq petits singes

Cinq petits singes sautant sur le lit
(lever cinq doigts et bouger comme pour sauter),
Un tombe en bas et se cogne la tête (frotter la tête).
Maman appelle le médecin et le médecin dit :
« Plus de singes sautant sur le lit! » (secouer l'index comme
pour discipliner)
Continuez, en diminuant le nombre de singes à chaque fois
(quatre, trois, deux, un).

❖ Jeux avec les doigts difficiles

Où est le pouce?

Où est le pouce? Où est le pouce? (Mettre les mains derrière le dos
pour les cacher du bébé.)

Je suis là. Je suis là. (Sortir une main avec le pouce vers le haut.)

Je suis là. Je suis là. (Sortir l'autre main avec le pouce vers le haut.)

Comment allez-vous? (Faire « parler » les pouces.)

Je vais très bien, merci.

Je cours et joue. Je cours et joue. (Les pouces retournent derrière le
dos.)

Continuez avec le reste des doigts : Où est l'index? Où est le majeur?
Où est l'annulaire? Où est l'auriculaire?

Touche ton nez

Touche ton nez, touche ton menton,
C'est comme ça que nous commençons.

Touche tes yeux, touche tes oreilles,

Touche tes deux lèvres pour qu'elles se réveillent.

Touche ton coude où il se plie,

C'est comme ça que le jeu fini.