



GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
RÉÉDUCATION DE LA MAIN

BAINS ECOSSAIS

1 Préparez deux bassines, l'une contenant de l'eau fraîche salée et l'autre contenant de l'eau tiède.

2 Immergez la main malade et commencez à pétrir une éponge souple dans l'eau tiède. Les mouvements doivent être des mouvements de flexion et d'extension des doigts. **Cela pendant 1 minute.**

3 Retirez votre main et trempez-la dans l'eau froide avec l'éponge et recommencez le même type de mouvements **pendant 1 minute** à nouveau.

4 Puis retournez dans l'eau tiède et ainsi de suite, **pendant 15 minutes.**

Cela provoque des phénomènes de contraction et de relâchement au niveau des petits vaisseaux et favorise l'évacuation de l'œdème.

5 Asséchez votre main et massez l'ensemble des cicatrices de façon bien appuyée **pendant 5 minutes.**