EDUCATION POSTURALE :

Bien positionner l'EPAULE, le COUDE, la MAIN et la TETE

Gestes et postures FAVORABLES et A PRIVILEGIER (sans compression vasculaire et sans mise en tension du plexus brachial).

Gestes et postures DELETERES et A EVITER (avec compression vasculaire et mise en tension excessive du plexus brachial).

Optimiser les périodes de **REPOS** et **RECUPERATION**