

# LA PREHENSION

**Définition :** La faculté ou l'action de saisir des objets avec la main.

**Une mauvaise préhension** peut survenir pour de nombreuses raisons, mais elle est généralement due à une faiblesse des mains (doigts) ou des avant bras.

Faire des exercices avec vos bâtons qui permettent de solliciter la préhension

**La marche nordique aide et entretient la préhension**

