



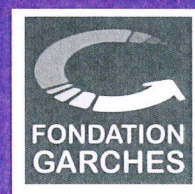
LIVRET D'AUTO RÉÉDUCATION

POUR LES PERSONNES
HÉMIPLÉGIQUES

KRUTIKA JINWALA, CÉLINE BONNYAUD, NICOLAS ROCHE

HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ, GARCHES, UNITÉ INSERM 1179
FONDATION GARCHES

PRODUIT ET IMPRIMÉ AVEC LE SOUTIEN DES LABORATOIRES ALLERGAN



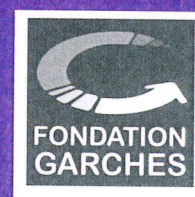
LIVRET D'AUTO RÉÉDUCATION

POUR LES PERSONNES HÉMIPLÉGIQUES

KRUTIKA JINWALA, CÉLINE BONNYAUD, NICOLAS ROCHE

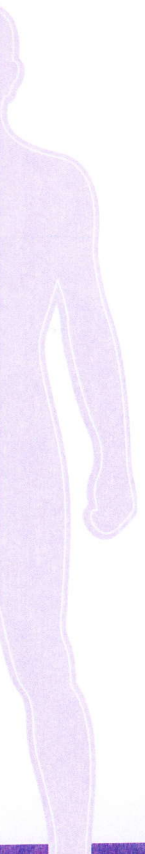
HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ, GARCHES, UNITÉ INSERM 1179
FONDATION GARCHES

PRODUIT ET IMPRIMÉ AVEC LE SOUTIEN DES LABORATOIRES ALLERGAN

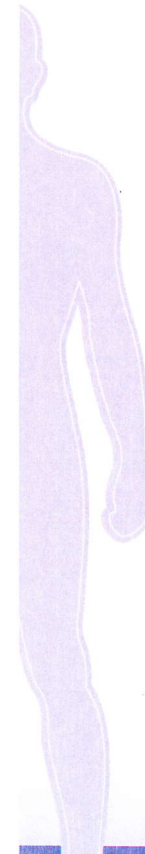


ALLERGAN

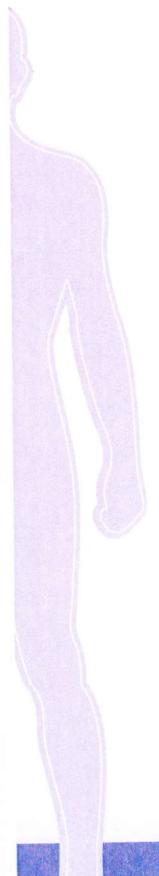
LICENCE EXCLUSIVE ACCORDÉE AU LABORATOIRE ALLERGAN
FR/0411/2015 - JUILLET 2015



CE livret d'auto-rééducation est un support d'exercices destiné aux personnes présentant des déficits à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Au retour à domicile, la rééducation est souvent diminuée voire parfois abandonnée par rapport à la période d'hospitalisation. Pourtant, il est reconnu que la poursuite de la pratique des exercices a des effets bénéfiques sur les capacités fonctionnelles et la possible récupération motrice associée. Il y a donc un réel intérêt à poursuivre une rééducation intensive à domicile, en complément de la kinésithérapie libérale, pour maintenir les acquis, permettre des améliorations et éviter les complications.



Les exercices présentés dans ce livret sont le fruit de l'expertise des différents praticiens médicaux et paramédicaux travaillant dans notre structure. Il se veut être une aide pour le patient et ne constitue en aucun cas le résultat d'une conférence de consensus. Il faut considérer ce livret comme un outil et non comme un guide exhaustif de bonnes pratiques. Ainsi il est tout à fait possible que les praticiens qui s'occupent de vous, vous recommandent un exercice différent de ceux proposés dans ce livret pour travailler la même fonction. Certains exercices de ce livret ont toutefois fait l'objet d'études scientifiques et ont démontré leur pertinence pour améliorer la fonction motrice des patients, en complément de la prise en charge thérapeutique mise en place par votre équipe médicale.



Notre objectif lors de l'élaboration de ce livret était de vous proposer des exercices simples, réalisables seul, en toute sécurité, non délétères et qui requièrent du matériel que tout un chacun possède à son domicile.

Le choix des exercices est de la responsabilité de votre médecin ou du kinésithérapeute qui s'occupe régulièrement de vous car ce sont ces personnes qui sont le plus à même de savoir lesquels d'entre eux vous permettront de progresser le plus.

Enfin sachez que si aucune technique de rééducation n'a montré sa supériorité par rapport à une autre, il est désormais largement admis que plus on fait de rééducation plus on récupère. Les données de notre étude ont permis de montrer que 30 minutes d'auto-rééducation quotidienne permettaient d'améliorer les patients victimes d'AVC et même de nombreuses années après sa survenue. Ces 30 minutes d'exercices comprenaient 10 minutes d'exercices orientés vers la tâche à améliorer, 10 minutes d'étirement et 10 minutes de renforcement musculaire. Nous recommandons donc dans la mesure de votre possible que vous consacriez au moins 30 minutes par jour aux exercices d'auto-rééducation qui vous ont été prescrits.

Nous espérons vivement que vous trouverez ce livret utile et qu'il vous permettra de continuer à progresser.

Travaillez bien

Mme Céline Bonnyaud, kinésithérapeute, diplômée d'une thèse d'université en sciences humaines et membre de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré Garches France.

Mr Nicolas Roche, docteur en médecine, spécialité médecine physique et réadaptation, diplômé d'une thèse d'université en neurosciences, responsable de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré Garches France ; membre de l'équipe Inserm 1179.



SOMMAIRE

MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

Étirements

- BRAS POSÉ DEVANT 11
- BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ 12
- LEVER LES BRAS 13
- TENDRE LE COUDE /1 14
- TENDRE LE COUDE /2 15
- TOURNER L'AVANT-BRAS 16
- TENDRE LE POIGNET 17
- TENDRE LES DOIGTS 18
- TENDRE LE POUCE 19

Renforcement Musculaire

- LEVER L'OBJET 20
- TENDRE LE COUDE 21
- LEVER LE POIGNET 22
- OUVRIR LA MAIN 23

Exercices Fonctionnels

- TRACER UN TRAIT 24
- DÉPLACER UNE BOUTEILLE 25
- TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE 26
- TOURNER UNE BOUTEILLE 27
- UTILISER UNE CUILLÈRE 28
- SE COIFFER 29
- TENIR UNE BOUTEILLE 30
- OUVRIR UNE BOUTEILLE 31
- TENIR UN VERRE 32
- OUVRIR UN ROBINET 33
- ÉCRIRE 34
- TOURNER LES PAGES 35
- LANCER UN BALLON 36
- AVEC LES MAINS
- LANCER UN BALLON AVEC 37
- LES MAINS À QUELQU'UN



SOMMAIRE

MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

Étirements

- S'ASSEOIR SUR LES TALONS 39
- TENDRE LA JAMBE 40
- ÉTIRER LE MOLLET /1 41
- ÉTIRER LE MOLLET /2 42

Renforcement Musculaire

- ÉCARTER LA JAMBE 43
- TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE 44
- LEVER LE GENOU 45
- TENDRE LE GENOU 46
- PLIER LE GENOU 47
- MONTER SUR LA POINTE 48
- DES PIEDS
- LEVER LA POINTE DE PIED 49

Exercices Fonctionnels

- SE LEVER / S'ASSEOIR 50
- TENIR SUR UNE JAMBE /1 51
- TENIR SUR UNE JAMBE /2 52
- TENIR SUR UNE JAMBE /3 53
- ENJAMBER LES OBSTACLES /1 54
- ENJAMBER LES OBSTACLES /2 55
- MARCHER EN SLALOM 56
- ESCALIERS /1 57
- ESCALIERS /2 58
- ESCALIERS /3 59
- RAMASSER DES OBJETS AU SOL 60
- LANCER UN BALLON AUX PIEDS 61
- LANCER UN BALLON AUX 62
- PIEDS À QUELQU'UN



SOMMAIRE

SE RELEVER DU SOL

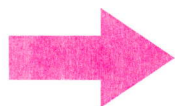
- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /1 64
- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /2 65
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /1 66
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /2 67
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /3 68
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /4 69

REMERCIEMENTS.....71



LÉGENDES

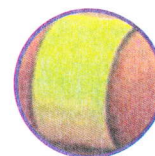
SENS DU MOUVEMENT



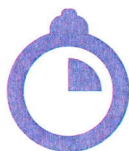
MUSCLE À ÉTIRER



MEMBRE HÉMIPLÉGIQUE



TEMPS



RÉPÉTITION

