

Autorééducation pour patients atteints de Sclérose en Plaques



IRF Pomponiana Olbia, Hyères

Lutte contre la spasticité

Pour faire simple, la **spasticité** est une hypertonie ou un raideur musculaire d'origine neurologique présente chez un grand nombre de patients ayant une Sclérose en Plaques. Elle entraîne des douleurs ou des crampes ou, dans des cas plus marqués, des limitations des mouvements, voire des raideurs articulaires.

Nous avons préparé des **programmes** adaptés à certaines des difficultés pouvant apparaître en rapport avec cette spasticité.

L'intérêt est donc de **suivre l'ordre établi** dans chaque programme: étirement du muscle hypertonique (antagoniste / opposé au mouvement) puis renforcement du muscle agoniste (allant dans le bon sens du mouvement que nous voulons améliorer).

N'oubliez pas de lire les consignes générales avant de commencer.

Bon courage et bon sport!



Consignes générales

- Pensez à porter une **tenue sportive**, confortable ainsi que des **chaussures fermées** type basquets.
- **Hydratez-vous** bien avant, pendant et après les exercices.
- Choisissez le moment de la journée où vous êtes **moins fatigué**, normalement le matin.
- Pour les exercices au sol, utilisez un **tapis anti dérapant**.
- Pour les exercices assis, utilisez des chaises stables sans risque de glisser. Si vous êtes en fauteuil roulant, pensez à bien **activer les freins** lors de l'exercice.
- Pour votre sécurité, faites les exercices debout à côté d'un meuble ou accompagné d'un proche pour vous rattraper en cas de déséquilibre.
- Si vous y êtes sensible, vous pouvez prendre un bain froid ou une douche froide (**cryothérapie**) de 10-30 minutes environ avant la réalisation des exercices (voir page suivante).
- Ces exercices sont à réaliser entre 3 et 5 fois par semaine, en fonction de vos possibilités.
- Vous pouvez noter les exercices réalisés sur le tableau registre que vous trouverez à la fin de ce document.

A savoir avant un étirement

- Un étirement ne se fait pas sur un muscle à froid, ni juste après un effort musculaire intense.
- « **Un étirement, ça tire, ça ne fait pas mal.** » Le bon dosage de l'étirement est ressenti par le patient : il est inefficace s'il n'y a pas de sensation de tension, mais délétère s'il est douloureux.
- Il doit être pratiqué **sans à-coups**.
- La mise en tension est **progressive**, puis après maintien de la position, le relâchement est **progressif**.
- En général, la position d'étirement est maintenue 30 secondes.
- Un étirement doit être réalisé de manière symétrique (côté droit et côté gauche).
- Sur le livret, le symbole **✘** vous indique le muscle que nous voulons étirer lors de chaque exercice.

Cryothérapie

Bains froids ou douches froides (en fonction de vos possibilités):

- A faire avant l'exercice
- 8 -12 °C pendant 10-30 minutes
- Sous la douche, asseyez-vous sur une chaise en plastique si vous souffrez de troubles de l'équilibre
- La cryothérapie diminue la spasticité, les douleurs et peut aussi diminuer la fatigue et les tremblements.
- Durée des effets: entre 30 minutes et 3 heures.

Cryothérapie sèche:

Placez des sacs de petits pois surgelés ou des bouteilles d'eau congelées (entourées d'un torchon pour protéger la peau) sur vos jambes pendant 10-15 minutes avant l'exercice.



Membre supérieur

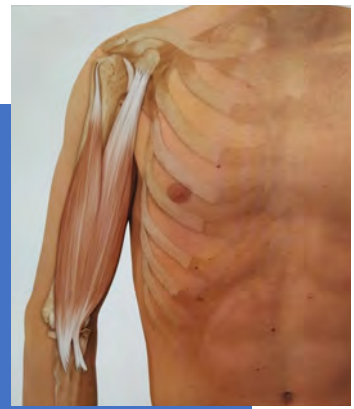
1. Vous avez des difficultés à étendre complètement le coude:

Le programme consistera à:

- 1º Étirer le biceps brachial (agoniste)
- 2º Renforcer le triceps brachial (antagoniste)



Étirement du biceps brachial (assis ou debout)



- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, étirez le bras tout droit devant vous, la main perpendiculaire au bras et les doigts vers le sol. Attrapez les doigts avec la main controlatérale et étirez-les vers vous.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.



Étirement du biceps brachial (assis)



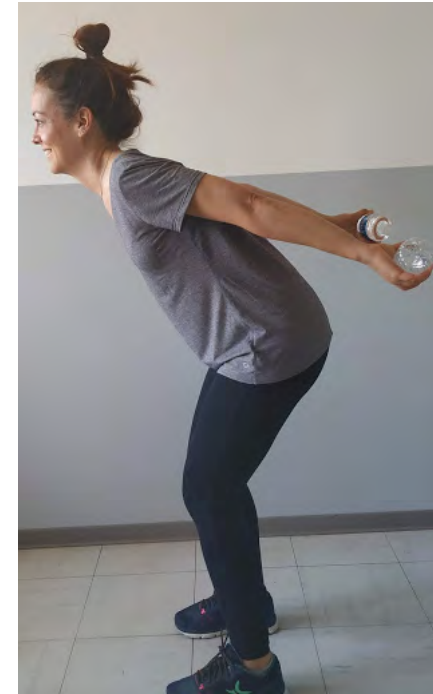
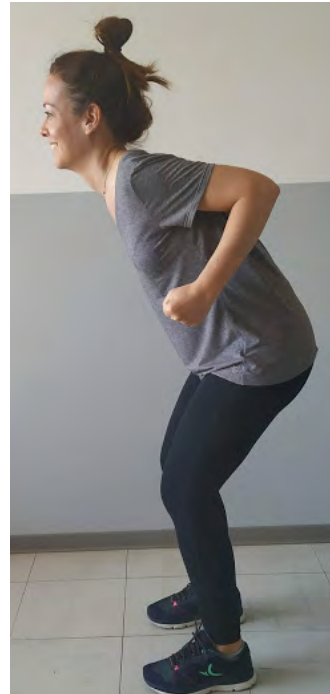
- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, étirez les bras vers l'arrière, le tronc penché vers l'avant, les paumes des mains vers le haut, faites une pression vers le bas sur les roues du fauteuil.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.





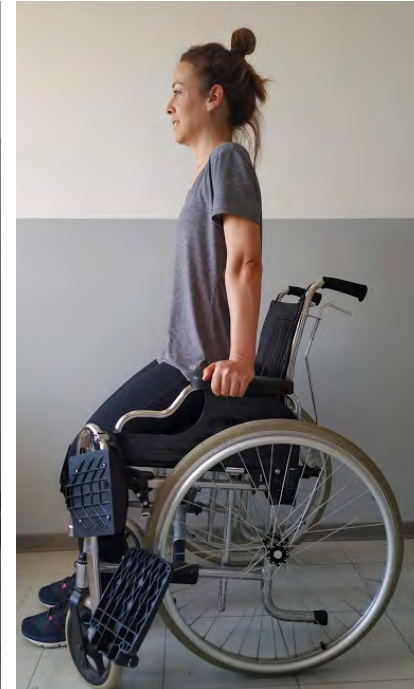
Renforcement du triceps brachial

- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, penchez-vous vers l'avant, étirez les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates et, sans bouger les épaules, étirez les avant-bras toujours vers l'arrière.
- Possibilité d'utiliser un poids plus ou moins lourd (bouteille d'eau par exemple).
- 6 séries de 5-10 répétition avec 1 minute de repos entre chaque série.



Renforcement global des bras (Push-up)

- Assis sur une chaise à accoudoirs ou sur votre fauteuil roulant, appuyez les mains sur les accoudoirs, faites une pression vers le bas de façon à ce que les fesses et les cuisses se surélèvent et restent décollés du siège, les coudes étirés.
- Vous pouvez garder les pieds en contact avec le sol ou les décollez en l'air lors de l'exercice.
- Position à tenir au moins 15 secondes.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



2. Vous avez des difficultés à relever le poignet:

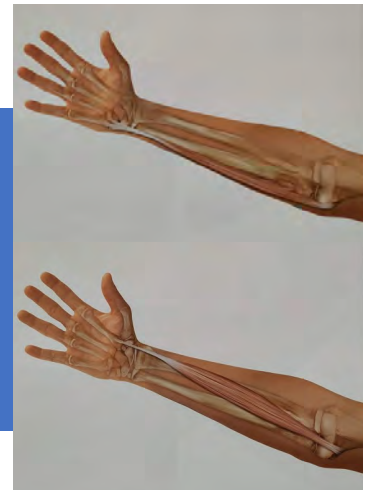
Le programme consistera à:

1^o Étirer les fléchisseurs de poignet (antagonistes)

2^o Renforcer les extenseurs de poignet (agonistes)



Étirement des fléchisseurs de poignet

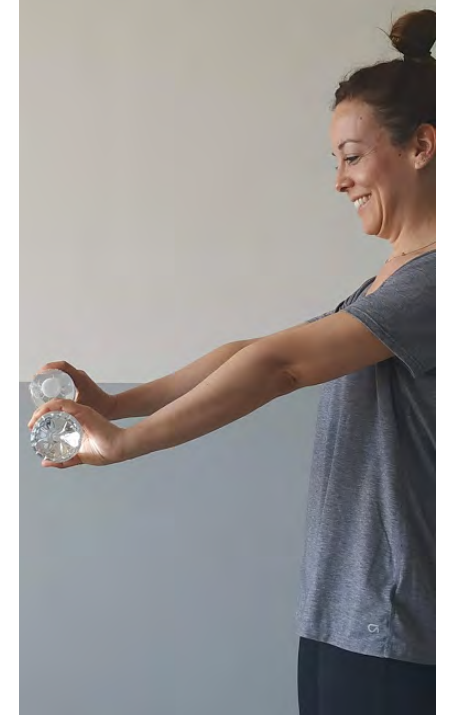
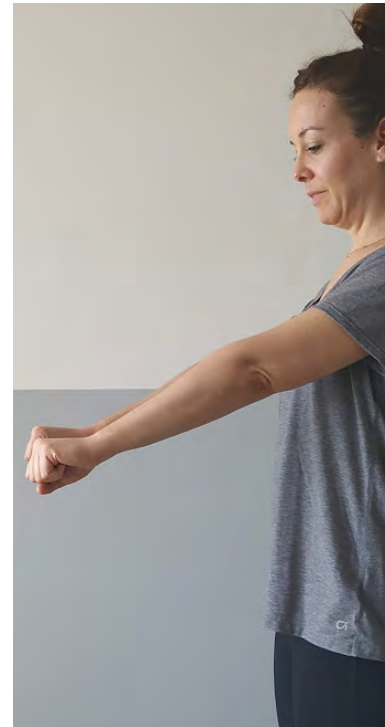
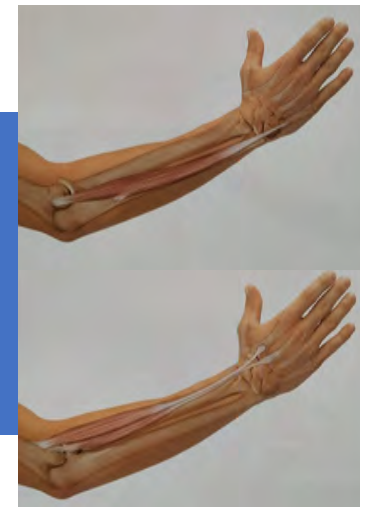


- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, pliez les coudes et collez les paumes des mains devant la poitrine, pressez les mains l'une contre l'autre, descendez les mains le plus possible en les laissant collées.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Renforcement des extenseurs de poignet

- Debout, le coude étiré, ou assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, le coude sur la table, poing fermé, paume vers la table, essayez de relever le poignet le plus haut possible.
- Possibilité d'utiliser un poids plus ou moins lourd (bouteille d'eau par exemple).
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



3. Vous avez des difficultés à ouvrir complètement votre main:

Le programme consistera à:

- 1^o Étirer les fléchisseurs des doigts (antagonistes)
- 2^o Renforcer les extenseurs des doigts (agonistes)



Étirement des fléchisseurs des doigts



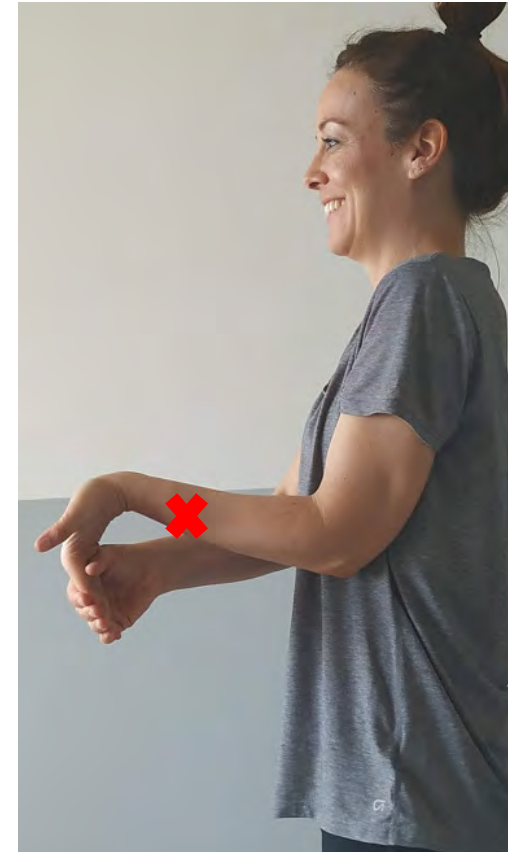
- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, étirez totalement les bras devant vous et croisez les doigts, paumes vers l'extérieur.
- Faites une pression vers l'avant avec les mains.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 – 5 fois.



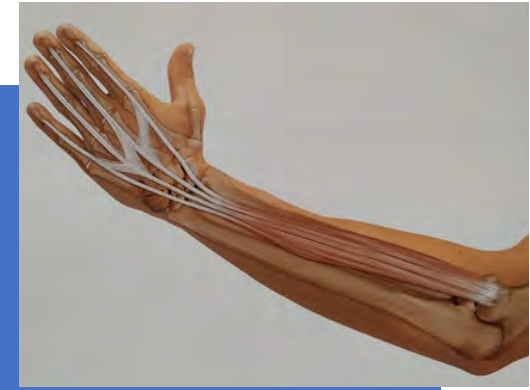
Étirement des fléchisseurs des doigts



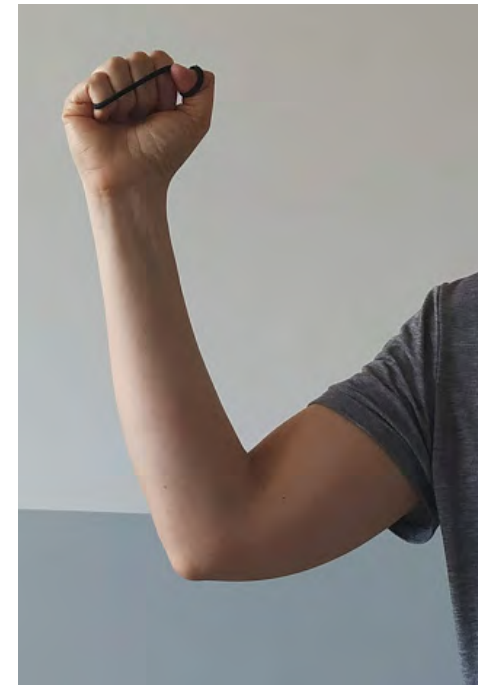
- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, étirez l'avant-bras devant vous, la paume de la main vers le haut, attrapez les doigts avec l'autre main et faites une pression vers le bas.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 – 5 fois du côté spastique.



Renforcement des extenseurs des doigts



- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, la main reste à la même hauteur que le poignet, étirez les doigts de façon à aligner les doigts avec le poignet.
- Possibilité d'utiliser une bande élastique pour majorer l'effort.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



Membre inférieur

1. Vous avez des difficultés à fléchir la hanche (ou lever le genou) lors du passage du pas:

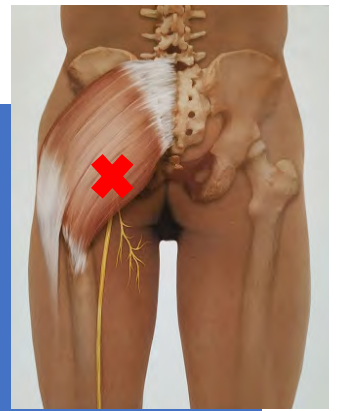
Le programme consistera à:

1^o Étirer les fessiers (antagonistes)

2^o Renforcer le psoas (agoniste)



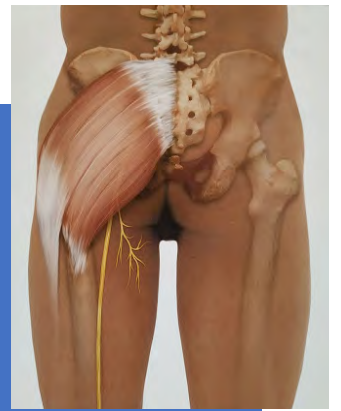
Étirement des fessiers (position assise)



- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, pliez une jambe en plaçant le pied sur le genou controlatéral, pliez le tronc vers l'avant et appuyez le coude sur le genou.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3-5 fois du côté spastique.

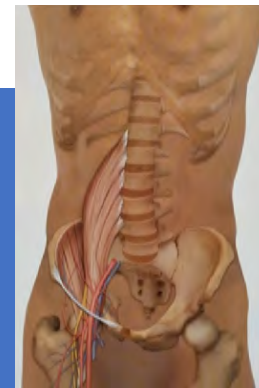


Étirement des fessiers (position allongée)



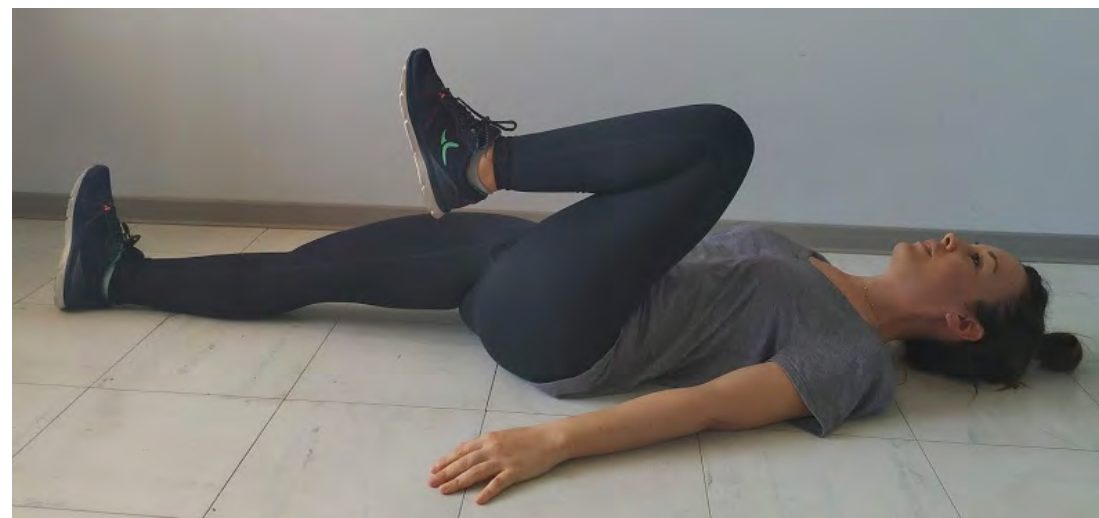
- Allongé sur le dos, pliez une jambe et attrapez le genou avec les deux mains, gardez la jambe controlatérale bien étirée sans plier le genou, faites une pression et essayez de ramener le genou au plus près de la poitrine.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3-5 fois du côté spastique.





Renforcement du psoas

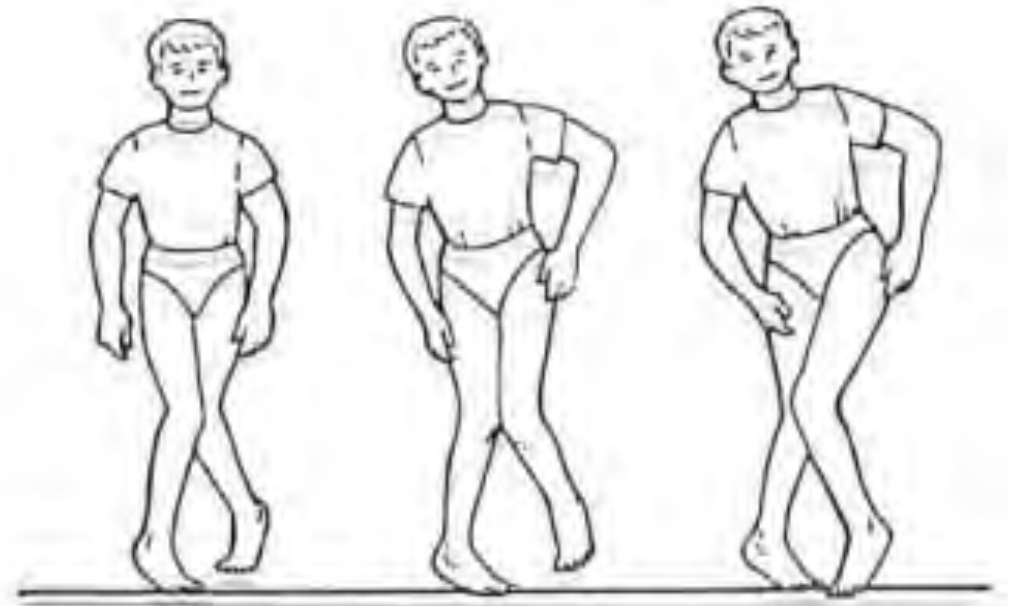
- Allongé sur le dos, une jambe reste totalement étirée au repos, pliez la jambe controlatérale vers la poitrine jusqu'à ce que le genou dépasse la hanche.
- Possibilité d'utiliser une bande élastique attachant les deux pieds pour majorer l'effort réalisé.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



2. Vous avez des difficultés à écartier les jambes:

Le programme consistera à:

- 1^o Étirer les adducteurs (antagonistes)
- 2^o Renforcer les abducteurs (agonistes)





Étirement des adducteurs de hanche (position allongée)

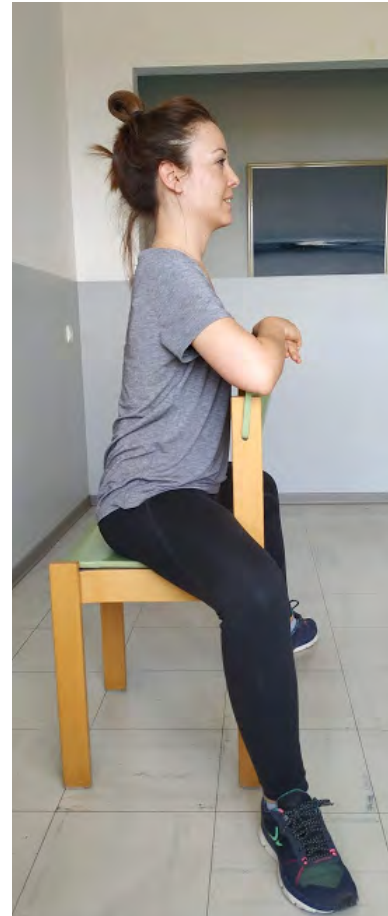
- Allongé sur le dos, écartez les deux jambes en pliant les genoux et rapprochez vos pieds l'un de l'autre jusqu'à ce que les talons se touchent.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 – 5 fois.



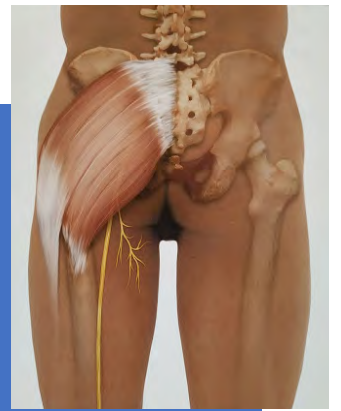
Étirement des adducteurs de hanche (position assise)



- Assis sur une chaise, le dossier devant vous, une jambe à chaque côté (à califourchon), rapprochez le bassin le plus possible du dossier de la chaise, gardez le dos droit.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Renforcement des abducteurs



- Allongé sur le côté, la tête posée sur le coude en contact avec le sol, pliez la jambe en contact avec le sol à 90° et garder l'autre bien allongée. Réalisez une surélévation de la jambe qui reste au dessus, le genou tendu, le pied droit.
- Attention: le bassin ne bouge pas.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.

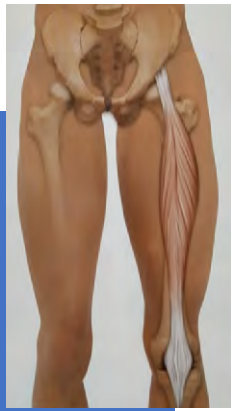


3. Vous avez des difficultés à plier le genou lors du passage du pas (la jambe reste tendue):

Le programme consistera à:

- 1º Étirer le quadriceps (antagoniste)
- 2º Renforcer les ischio-jambiers (agoniste)

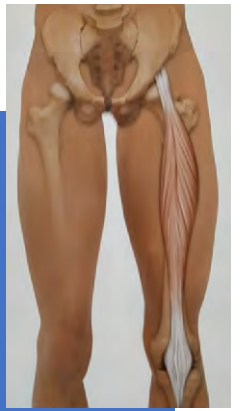




Étirement du quadriceps sur le ventre

- Allongé sur le ventre, pliez la jambe de façon à ce que le talon touche la fesse du même côté, attrapez le pied et faites une pression vers le haut.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3-5 fois du côté spastique.





Étirement du quadriceps sur les genoux

- Au sol sur les genoux, penchez le tronc vers l'arrière et appuyez les mains loin derrière vous et faisant une petite élévation du bassin.
- Possibilité de serrer les fesses pour augmenter l'étirement du quadriceps.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3-5 fois.





Renforcement des ischio-jambiers

- Allongé sur le ventre, les jambes étirées, pliez le genou vers l'arrière, le plus loin possible, sans bouger le bassin.
- Possibilité d'utiliser une bande élastique attachant les deux pieds pour majorer l'effort réalisé.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.

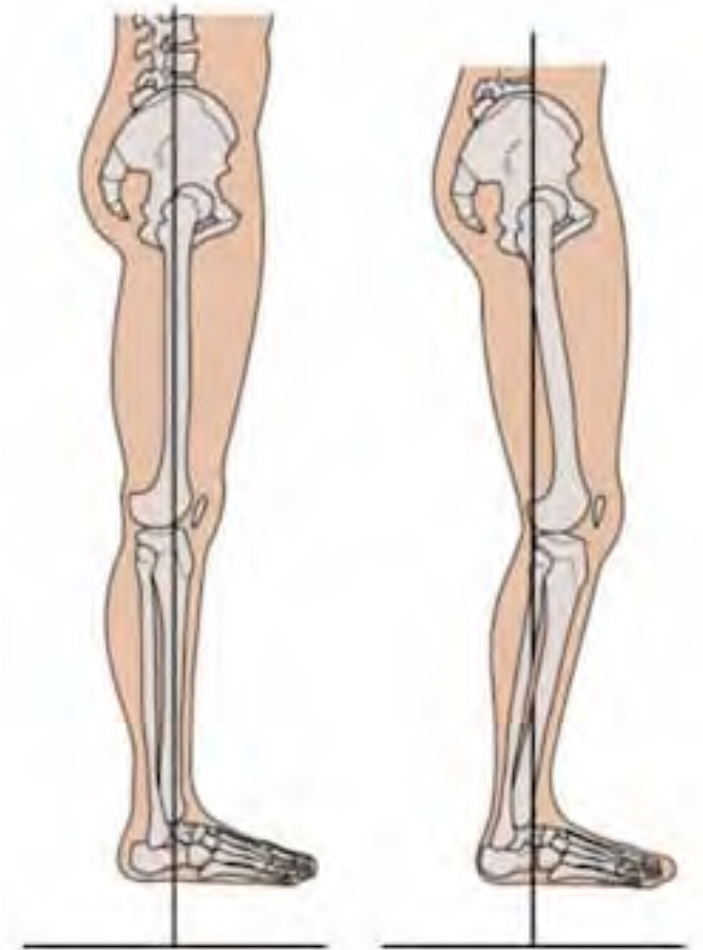


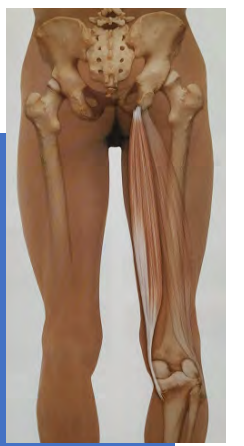
4. Vous avez des difficultés à tendre complètement le genou lors du passage du pas, ou le genou se dérobe parfois à la marche :

Le programme consistera à:

1^o Étirer les ischio-jambiers (antagonistes)

2^o Renforcer le quadriceps (agonistes)





Étirement des ischio-jambiers (position assise)

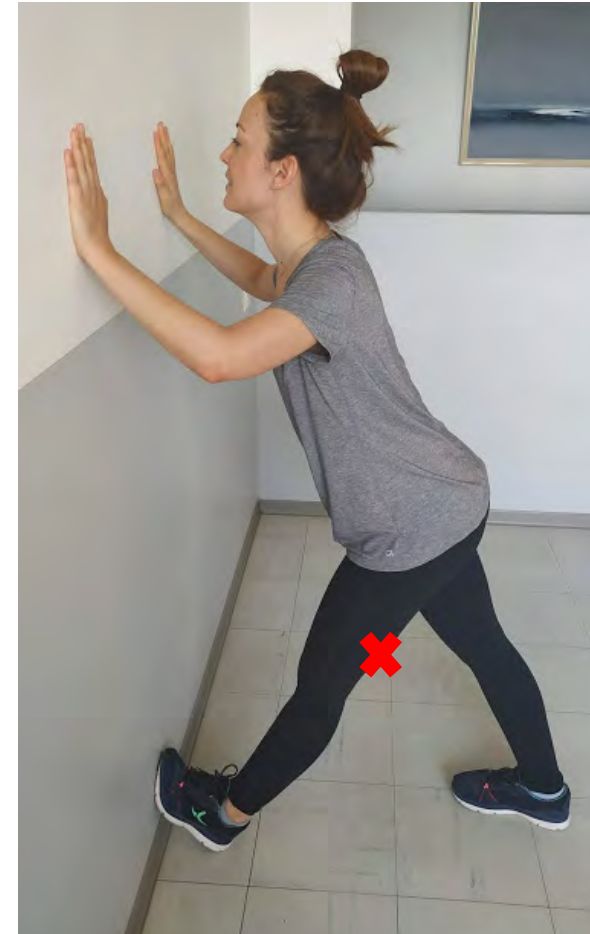
- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, placez une jambe étirée devant vous, le pied reste à la même hauteur que la hanche, le talon repose sur un tabouret. La jambe controlatérale reste pliée à 90°, le pied sur le sol.
- Faites une inclinaison du tronc vers l'avant ou bien, placez une serviette autour du pied surélevé et, en attrapant les deux bouts de la serviette, tirez vers vous, le tronc restant bien droit.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.

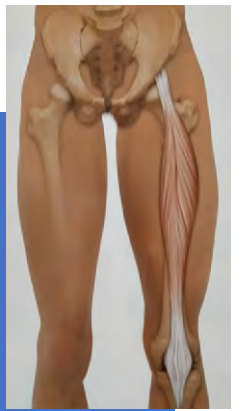




Étirement des ischio-jambiers (position debout)

- Debout face au mur, appuyez vos mains et la pointe du pied de la jambe que vous voulez étirer sur le mur, l'autre jambe reste placée un peu plus derrière, faites une flexion du tronc vers l'avant et étirez les fesses vers l'arrière.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.





Renforcement du quadriceps

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, tendez la jambe devant vous jusqu'à ce que la hanche, le genou et le pied soient alignés.
- Pour plus de difficulté, vous pouvez ajouter un poids à votre cheville.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



5. Vous avez le genou qui part trop en arrière lors de l'appui:

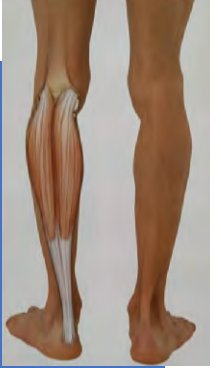
Le programme consistera à:

1^o Étirer le triceps sural (mollets) (antagoniste)

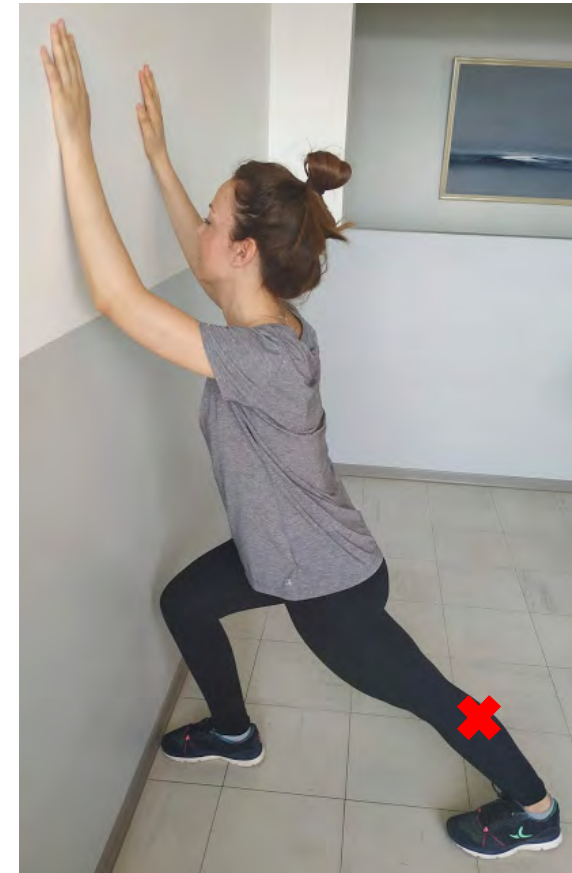
2^o Renforcer les ischio-jambiers (agoniste)



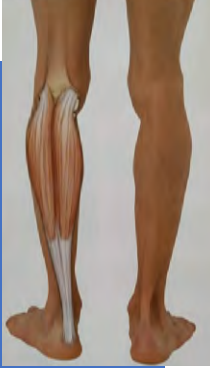
Étirement du triceps sural (position debout)



- Debout devant un mur, les mains appuyées sur le mur, fléchissez légèrement une jambe vers l'avant et gardez celle que vous voulez étirer bien écartée vers l'arrière et, de ce côté, faites une pression avec le talon vers le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.



Étirement du triceps sural (position assise)



- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, la partie antérieure des pieds placée sur une petite marche ou sur les cale-pieds du fauteuil, faites une pression sur vos genoux pour essayer de pousser les talons le plus loin possible vers le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.





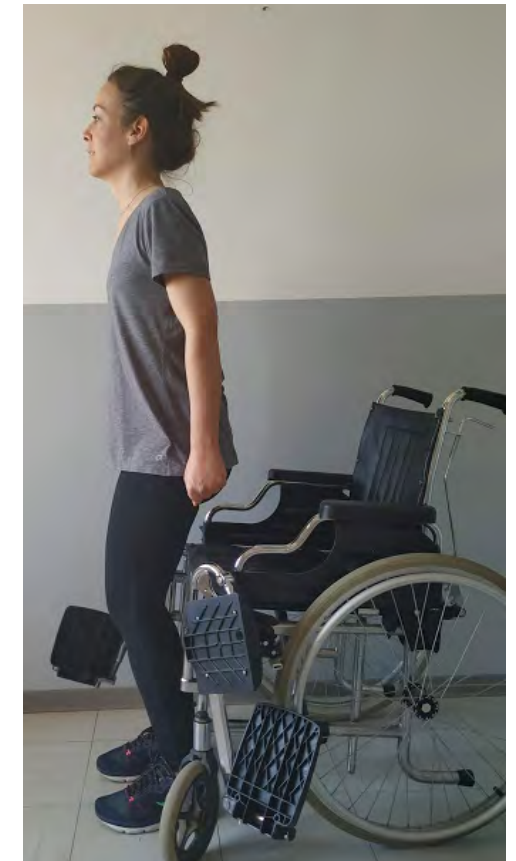
Renforcement des ischio-jambiers

- Allongé sur le ventre, les jambes étirées, pliez le genou vers l'arrière, le plus loin possible, sans bouger le bassin.
- Possibilité d'utiliser une bande élastique attachant les deux pieds pour majorer l'effort réalisé.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



Travail des assis - debout

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, mettez vous en position debout en faisant bien attention de garder les genoux légèrement fléchis à la fin du mouvement.
- 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



6. Vous avez des difficultés à relever le pied lors du passage du pas, et parfois il accroche au sol :

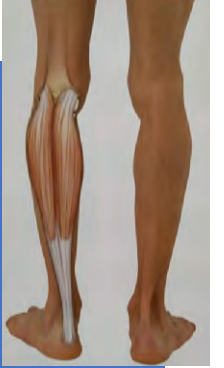
Le programme consistera à:

1^o Étirer le triceps sural (mollets)
(antagoniste)

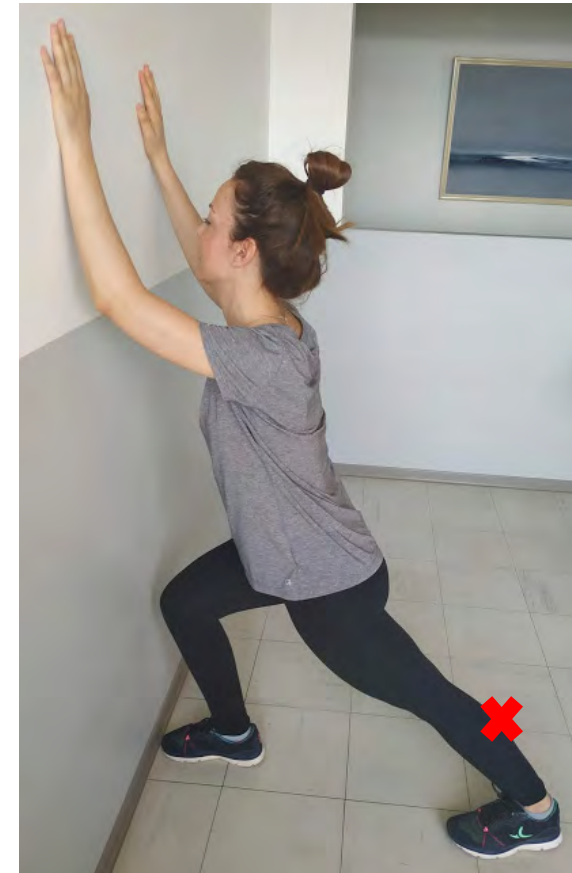
2^o Renforcer le tibial antérieur (agoniste)



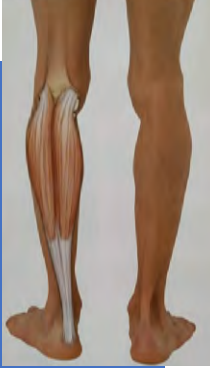
Étirement du triceps sural (position debout)



- Debout devant un mur, les mains appuyées sur le mur, fléchissez légèrement une jambe vers l'avant et gardez celle que vous voulez étirer bien écartée vers l'arrière et, de ce côté, faites une pression avec le talon vers le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.



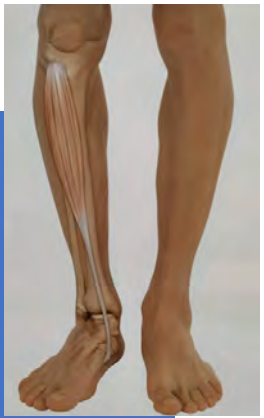
Étirement du triceps sural (position assise)



- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, la partie antérieure des pieds placée sur une petite marche ou sur les cale-pieds du fauteuil, faites une pression sur vos genoux pour essayer de pousser les talons le plus loin possible vers le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Renforcement du tibial antérieur (position debout)

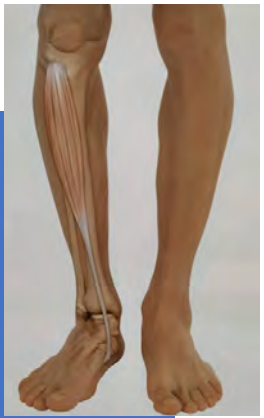


- Debout devant un meuble ou un mur pour vous tenir, les talons bien posés au sol, surélevez la partie antérieure des pieds le plus haut possible.
- Position à tenir au moins 15 secondes.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



Renforcement du tibial antérieur (position assise)

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, les talons bien posés au sol, surélevez la partie antérieure des pieds le plus haut possible.
- Position à tenir au moins 15 secondes.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



7. Vous avez des difficultés à positionner le pied à plat lors du passage du pas, et il se met souvent sur le bord externe:

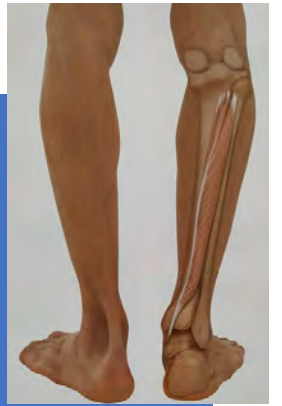
Le programme consistera à:

1^o Étirer le tibial postérieur
(antagoniste)

2^o Renforcer les fibulaires (agoniste)



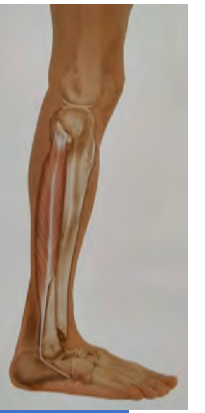
Étirement du tibial postérieur



- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, placez la partie antérieure et externe du pied sur une petite marche ou sur le cale-pied du fauteuil, faites une pression avec le talon le plus loin possible vers le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 – 5 fois du côté spastique.



Renforcement des fibulaires

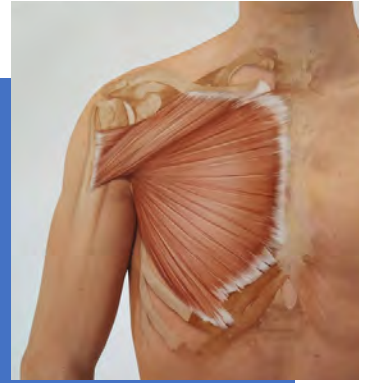


- Debout ou assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, le talon sur le sol, essayez de faire une éversion du pied (le tourner vers la face externe en mettant le petit orteil plus haut que le gros orteil).
- Possibilité d'utiliser une bande élastique pour majorer l'effort réalisé.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos chaque série.



Autres étirements

Pectoral en position allongée



- Allongé sur le dos, placez vos mains derrière la nuque, les paumes vers le haut, écartez bien les coudes et ouvrez la poitrine.
- Attention à ne pas bouger la tête qui doit rester reposée sur le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Pectoral en position assise



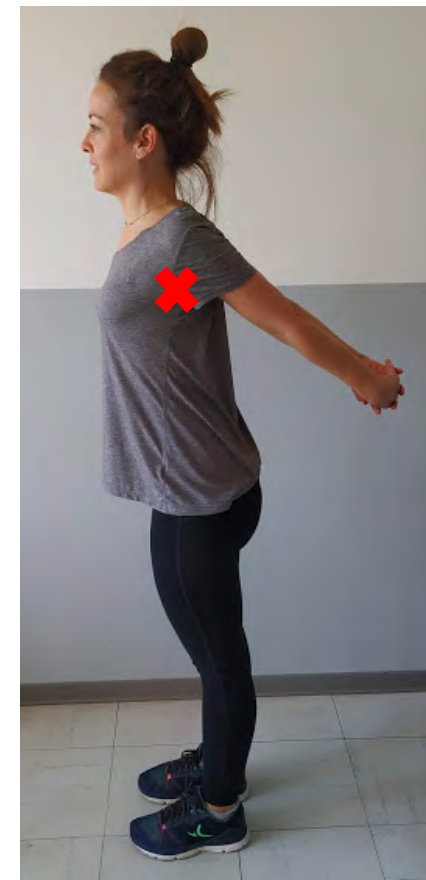
- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, prenez une manche à balai et placez-la derrière le cou en la tenant avec la partie interne de vos poignets. Ecartez les coudes vers l'arrière.
- Attention à ne pas bouger la tête qui doit rester bien droite.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.

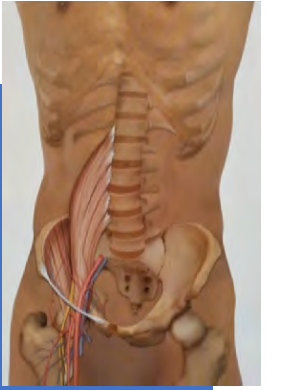


Pectoral en position debout



- Fléchissez légèrement les hanches et les genoux. Étirez les bras derrière le dos sans plier les coudes et attraper vos mains. Faites une élévation des bras vers le haut.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



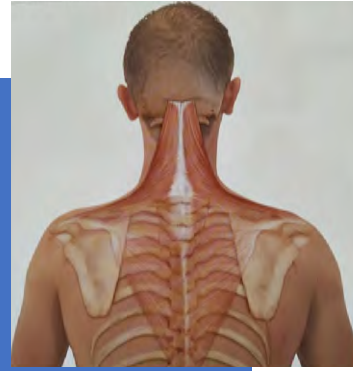


Psoas

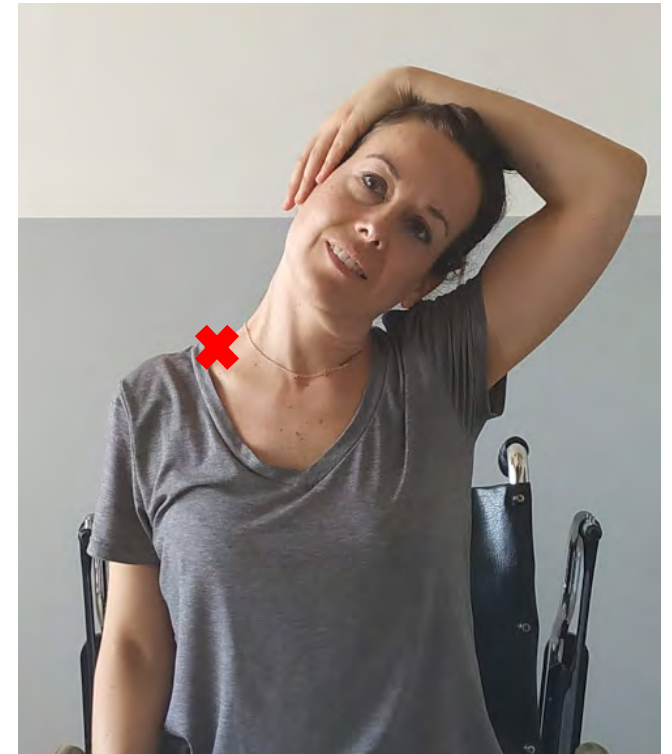
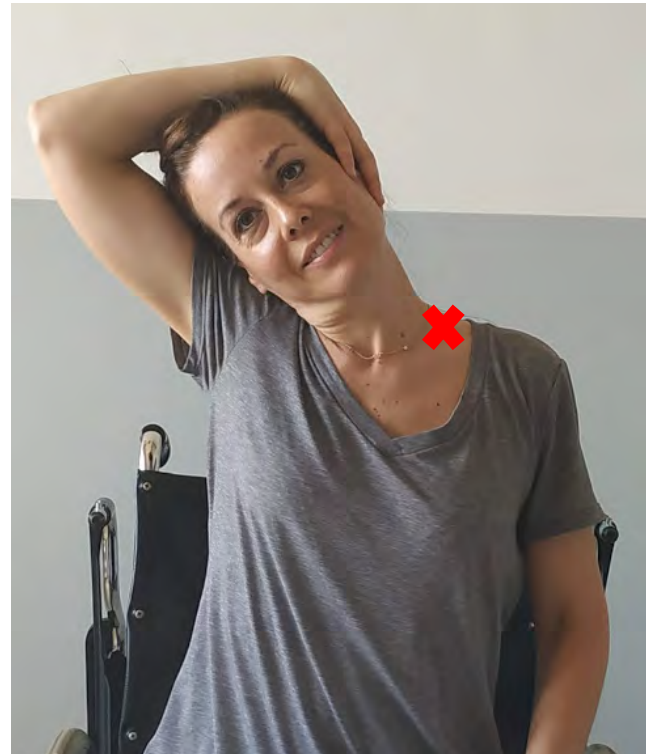
- Allongé sur le dos, pliez une jambe et attrapez le genou avec les deux mains, gardez la jambe controlatérale bien étirée sans plier le genou.
- L'étirement est donc réalisé sur la jambe qui reste allongée sur le sol.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.



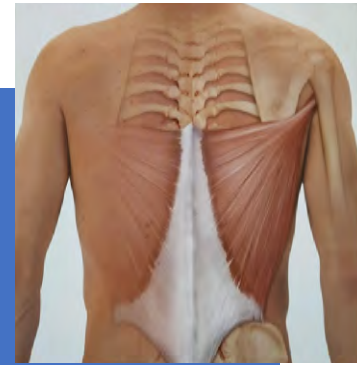
Trapèzes



- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, placez le bras gauche sur la tête et touchez-vous l'oreille droite avec la main. En gardant le dos bien droit, faites un pression afin d'incliner la tête vers la gauche.
- Faites le même exercice de l'autre côté.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Grand dorsal



- Debout ou bien assis sur une chaise ou sur votre fauteuil, surélevez la main droite sur la tête et penchez le tronc vers la gauche. Faites le même exercice de l'autre côté.
- Attention: le dos reste bien droit, le bassin ne bouge pas. Si vous êtes assis, la fesse controlatérale doit rester collée au siège.
- Vous pouvez vous aider d'une manche à balai pour faire cet exercice.
- Position à tenir au moins 30 secondes
- Répétition: 3 - 5 fois du côté spastique.



Musculature lombaire

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil, penchez vous vers l'avant, essayez de coller la poitrine le plus possible aux cuisses.
- Position à tenir au moins 30 secondes.
- Répétition: 3 - 5 fois.



Équilibre

Equilibre assis avec / sans appui

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, entrecroisez vos bras devant la poitrine et appuyez les mains sur les épaules, séparez le dos du dossier et décollez une cuisse puis l'autre alternativement.
- Possibilité de faire le même exercice avec appui des membres supérieurs sur les accoudoirs du fauteuil.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



Assis – debout avec / sans appui

- Assis sur une chaise ou sur votre fauteuil roulant, entrecroisez vos bras devant la poitrine et appuyez les mains sur les épaules, essayez de vous lever et de vous rasseoir plusieurs fois.
- Possibilité de faire le même exercice avec appui des membres supérieurs.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



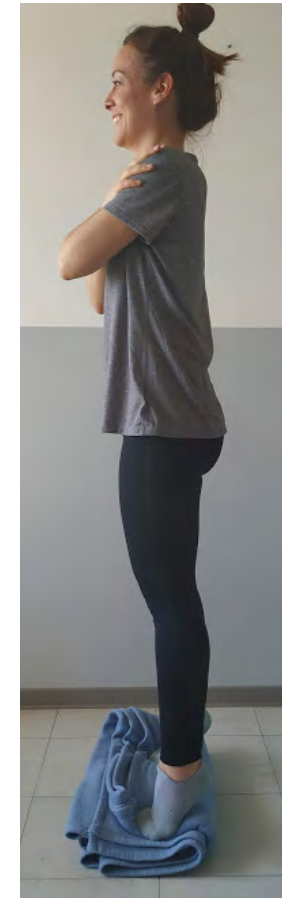
Équilibre bipodal avec / sans appui

- Debout, sans appui des membres supérieurs, mettez vous sur la pointe des pieds.
- Position à garder pendant 10 secondes au moins.
- Commencer par le faire les pieds écartés, puis les pieds serrés.
- Possibilité de faire le même exercice avec appui des membres supérieurs.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



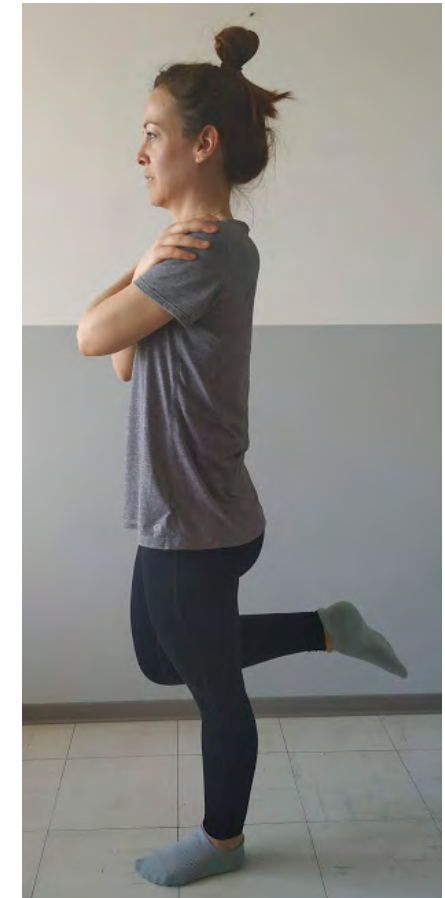
Équilibre bipodal avec / sans appui sur coussin

- Debout, sans appui des membres supérieurs, placez-vous sur un coussin. Si possible, mettez-vous sur la pointe des pieds.
- Position à garder pendant 10 secondes au moins.
- Commencer par le faire les pieds écartés, puis les pieds serrés.
- Possibilité de faire le même exercice avec appui des membres supérieurs.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



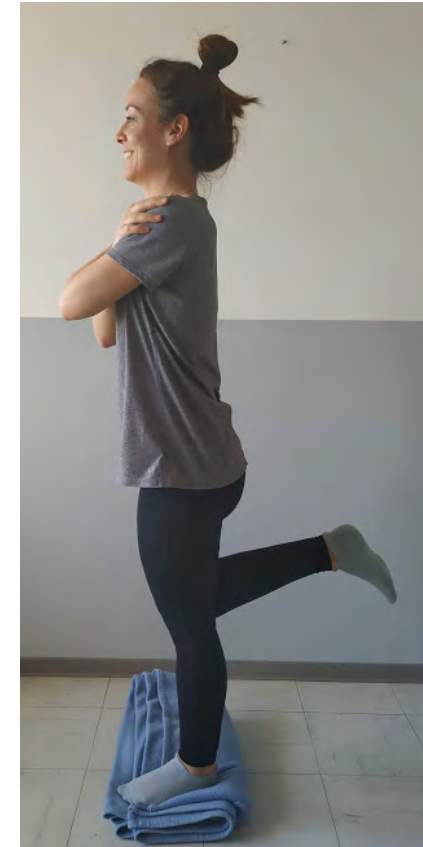
Équilibre unipodal avec / sans appui

- Debout, avec appui des membres supérieurs, levez un pied et restez appuyé sur le pied controlatéral.
- Position à garder pendant 10 secondes au moins.
- Possibilité de faire le même exercice sans appui des membres supérieurs.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre série.



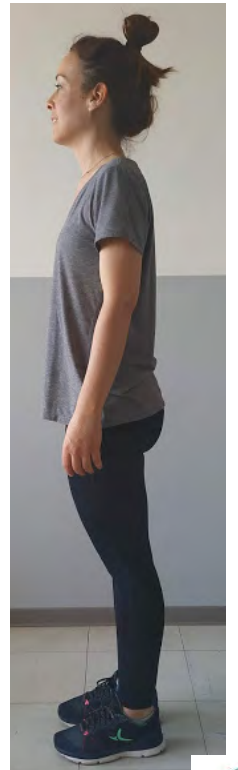
Équilibre unipodal avec / sans appui sur coussin

- Debout, avec appui des membres supérieurs, placez-vous sur un coussin, levez un pied et restez appuyé sur le pied controlatéral.
- Position à garder pendant 10 secondes au moins.
- Possibilité de faire le même exercice sans appui des membres supérieurs.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



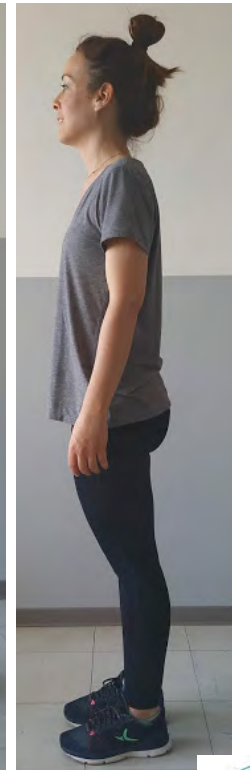
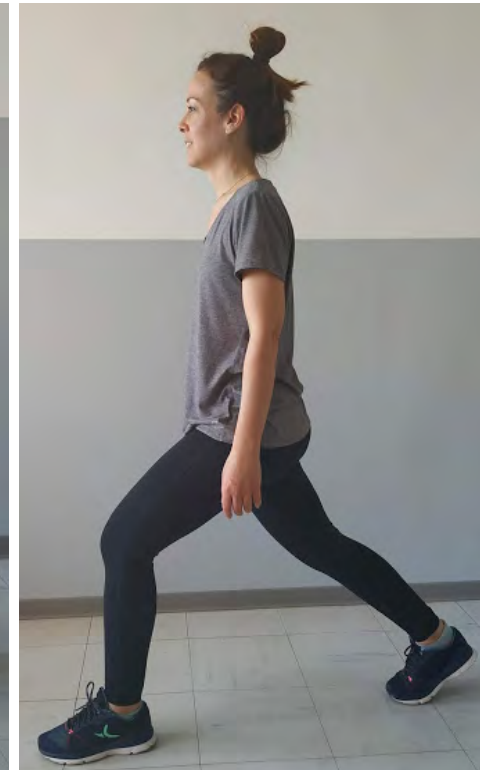
Chevalier servant – debout avec appui

- En position de chevalier servant (un genou appuyé au sol, l'autre plié à 90° devant vous), avec appui des membres supérieurs, prenez appui sur la jambe pliée devant vous et mettez-vous debout sur les deux pieds.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



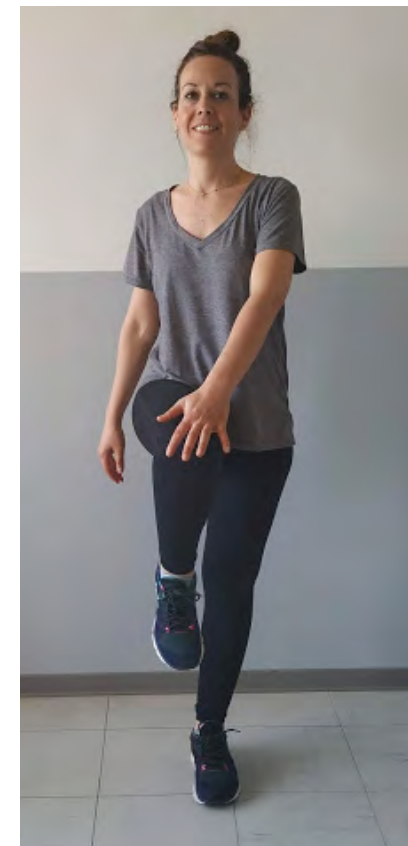
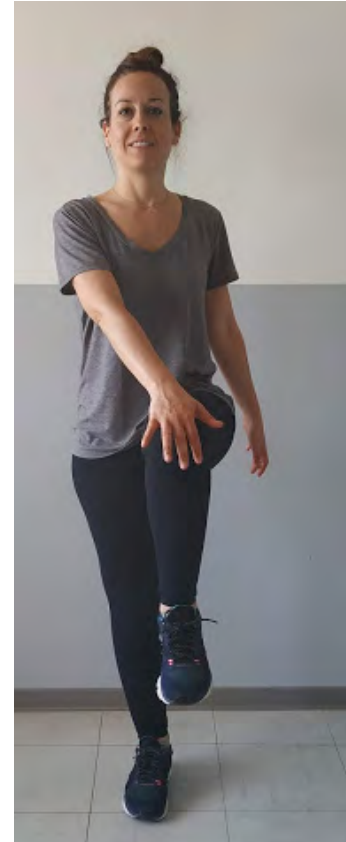
Chevalier servant – debout sans appui

- En position de chevalier servant (un genou appuyé au sol, l'autre plié à 90° devant vous), sans appui des membres supérieurs, prenez appui sur la jambe pliée devant vous et mettez-vous debout sur les deux pieds.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de chaque côté, 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



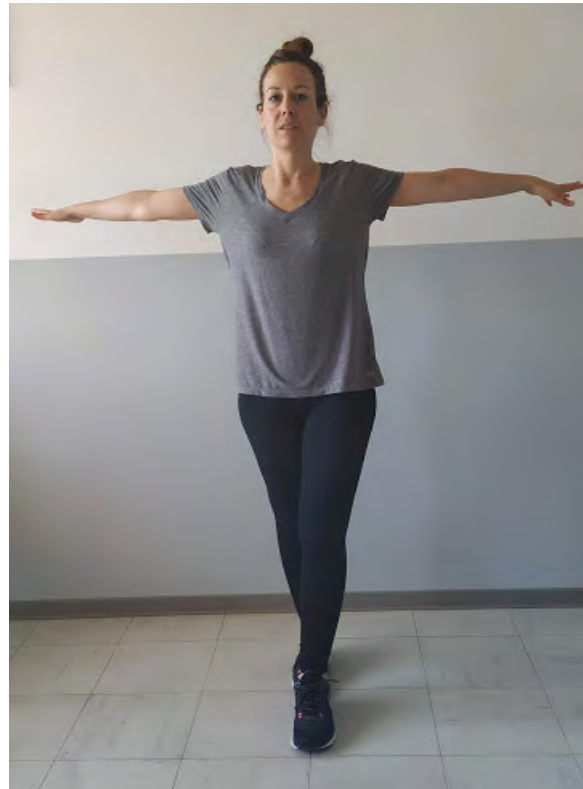
Marche en majorette

- Marchez en levant bien haut le genou devant vous. A chaque pas, la main du côté controlatéral devra se poser sur le genou levé (ex: la main gauche vient se poser sur le genou droit levé bien haut puis inversement).
- Le dos reste bien droit.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



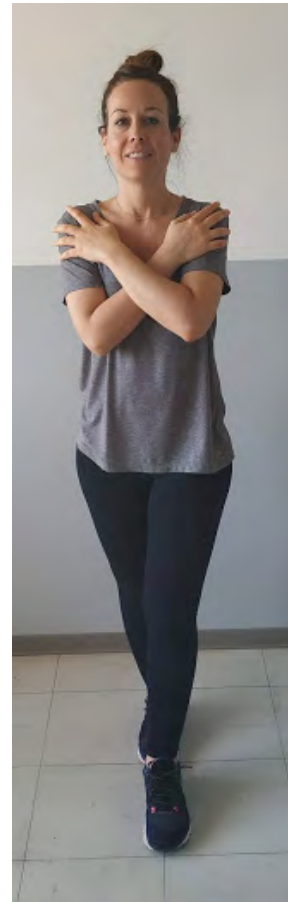
Marche en funambule (les bras en croix)

- Marchez en ligne droite, un pied devant l'autre, les bras étirés en croix.
- Le dos reste bien droit.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 pas avec 1 minute de repos entre chaque série.



Marche en funambule (les mains sur les épaules)

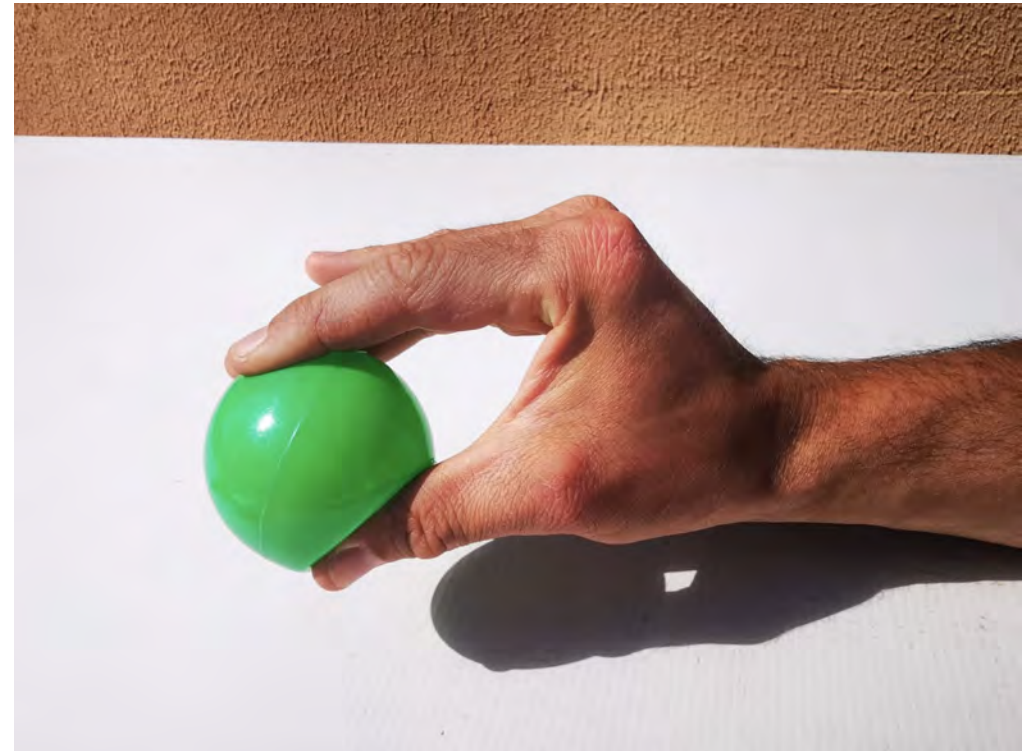
- Marchez en ligne droite, un pied devant l'autre, les bras entrecroisés devant la poitrine, les mains appuyées sur les épaules.
- Le dos reste bien droit.
- Attention: gardez une possibilité d'appui en permanence afin de vous rattraper si besoin.
- 6 séries de 5-10 pas avec 1 minute de repos entre chaque série.



Ergothérapie

Renforcement de la pince

- Munissez-vous d'une balle en mousse, ou à défaut avec un ballon de baudruche rempli de farine ou de riz, ou encore avec un morceau d'une grosse éponge.
- Prenez la «balle» dans votre main, au bout de vos doigts, effectuez 10-15 petites pressions.
- Recommencez cette fois avec la balle dans le creux de votre main, effectuez 10-15 petites pressions.



Musculation des doigts

- Main ouverte, l'idée est de presser chaque bout de doigt contre votre pouce, les uns après les autres.
- Vous pouvez faire durer l'exercice de 2 à 10 secondes.
- Faites 3 séries de chaque côté.



Stimulation et/ou inhibition de la sensibilité des mains

- Avec une éponge «coté abrasif» ou, à défaut, une balle faite en aluminium, vous allez pouvoir stimuler la sensibilité de vos mains et/ou, en même temps, inhiber les troubles sensitifs (type fourmillements, décharges électriques) dont vous souffrez peut-être.
- Pour cela, frotter doucement votre éponge abrasive durant 5 minutes sur chaque face de votre main droite puis de votre main gauche.
- Vous pouvez reproduire l'exercice sur tout le bras.



Prévention d'escarre pour personnes au fauteuil ou alitées

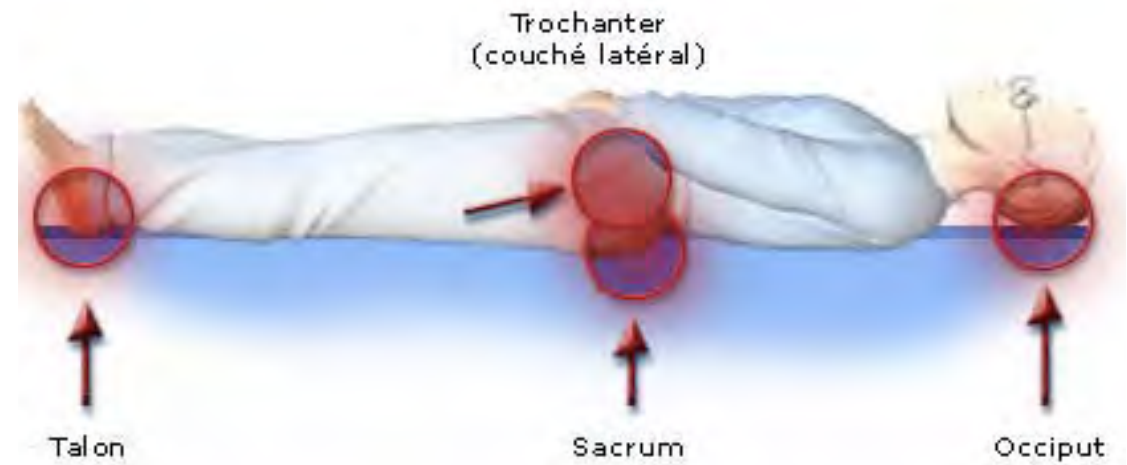
Soulagez les appuis

- **Sur fauteuil roulant:** faites varier les points d'appui toutes les 30 minutes en alternant plusieurs postures à chaque fois (assis sur une fesse puis sur l'autre, penché vers l'avant, croiser/décroiser les jambes...).
- **Sur fauteuil roulant électrique :** utilisez la bascule d'assise électrique (amplitude maximale) au moins 1 fois par heure ainsi que l'inclinaison électrique du dossier et/ou les repose-jambes électriques, essayez de vous verticaliser si cela est possible.
- **Sur coussin à air :** avant chaque installation au fauteuil roulant, vérifiez que le coussin n'est pas percé ou dégonflé.
- **En cas d'apparition ou d'aggravation d'une escarre ou de douleurs importantes, contactez votre médecin généraliste.**



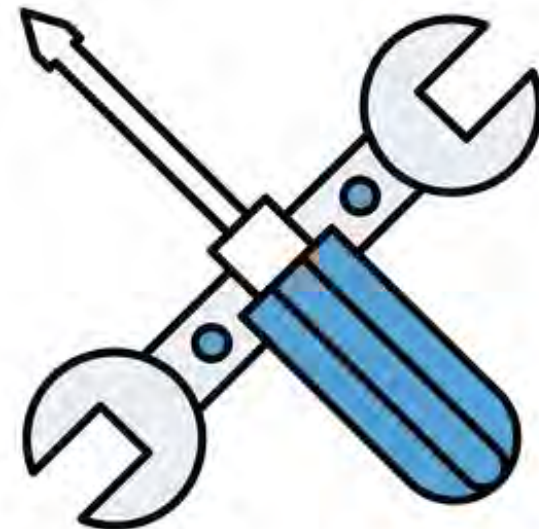
Au lit

- Si vous avez un lit médicalisé, n'hésitez pas à varier votre positionnement grâce à la télécommande, en passant de la position allongée à semi-assise et assise et en variant la positions des jambes.
- Si vous êtes dans un lit standard, vous (et/ou vos aidants) devez favoriser un maximum de retournements.
- Pour maintenir une position latérale, caliez votre dos à l'aide d'un coussin, pliez légèrement les genoux, et placez un coussin entre ces derniers.



En cas de panne...

- **Si nécessaire, contactez votre revendeur médical :**
- Une panne électronique ou mécanique de votre fauteuil roulant ? Une roue, un coussin d'assise ou un dossier détérioré ? Toute autre demande de service après-vente de matériel médical et/ou aides techniques?
- Les commerces de détail d'articles médicaux et orthopédiques en magasin spécialisé sont autorisés à continuer d'exercer leur activité et à recevoir du public pendant la période de confinement.
 - Arrêté du 15 mars 2020 complétant l'arrêté du 14 mars 2020 portant diverses mesures relatives à la lutte contre la propagation du virus covid-19 paru au JORF n°0065 du 16 mars 2020.



Fonction cognitives

Consignes

- Si vous ressentez quelques difficultés sur le plan de la mémoire ou de la concentration,
- Si habituellement, avant le confinement, vous aviez des séances d'orthophonie pendant lesquelles vous pouviez travailler sur ces difficultés,
- N'abandonnez pas le travail, nous avons quelques exercices simples pour vous, réalisables à domicile, lors d'activités habituelles de la vie quotidienne (lecture, courses, cuisine...).
- Et si vous aimez les jeux de société, les mots fléchés, les sudokus et autres... Profitez-en et surtout variez les activités, c'est le plus important!

Mémorisation d'un texte

- Choisissez un texte qui vous intéresse (l'intérêt est indispensable) : un chapitre de livre, un article de journal, d'une revue ou même juste un paragraphe si cela vous semble trop long ou trop difficile.
- Lisez-le en y portant toute votre attention.
- Réfléchissez aux éléments importants que vous allez ensuite expliquer à une personne de votre entourage. Essayez de retenir les noms des personnages, les lieux et les idées évoquées.
- Puis relatez-les et discutez-en avec votre entourage. Si cela vous est nécessaire prenez quelques notes essentielles sur un papier.
- Quand vous prendrez l'habitude de réaliser cet exercice et que cela deviendra plus facile pour vous, vous pourrez augmenter la taille du texte lu, réaliser la tâche dans un environnement plus bruyant (avec d'autres personnes dans la pièce, en écoutant de la musique...) et essayer de prendre de moins en moins ou plus du tout, de notes.



Liste de courses

- Établissez la liste des courses de la semaine en rajoutant les ingrédients nécessaires pour votre ou vos recettes.
- Une fois la liste des courses écrite, essayez d'en rappeler un maximum d'éléments sans la regarder.
- S'il en manque, aidez vous en regroupant les denrées par groupes (laitages, conserves, légumes, produits d'entretien) ou par recettes prévues, ou par ordre de rangement des rayons de votre supermarché où vous avez l'habitude d'aller.



Recette de cuisine

- Prenez une recette de cuisine.
- Calculez les proportions nécessaires pour réaliser cette recette pour le nombre de convives que vous êtes (par exemple pour 2 personnes alors que la recette est donnée pour 6).
- Essayez de planifier vos repas pour la semaine puisque l'on est censé ne faire nos courses qu'une fois par semaine.



Tableau registre

DATE

ACTIVITE

Nb de mouvements ou Durée de l'activité

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



DATE

ACTIVITE

Nb de mouvements ou Durée de l'activité

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



DATE

ACTIVITE

Nb de mouvements ou Durée de l'activité

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



DATE

ACTIVITE

Nb de mouvements ou Durée de l'activité

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



DATE

ACTIVITE

Nb de mouvements ou Durée de l'activité

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

