



EXERCICES DE KINESITHERAPIE A FAIRE SOI-MEME

Source ALSworldwilde

En cette période de confinement où les soins de kinésithérapie ont été interrompus, nous vous proposons quelques exercices faciles à faire seuls ou avec l'aide de l'aidant familial. Nous remercions ALS Canada et Alsworldwilde pour la rédaction de ce document et le Centre de référence de Montpellier pour sa traduction.

Ces exercices sont faits pour préserver la flexibilité et la mobilité des articulations sur lesquels ils sont exécutés. Ils réduisent la rigidité et empêcheront ou au moins ralentiront le blocage de vos articulations dû à la progression de la maladie et au manque de déplacements. Des articulations raides peuvent vous causer des douleurs et rendre difficiles vos activités quotidiennes.

Il est important de noter que ces exercices ne renforcent pas les muscles qui ont été affaiblis par la SLA. Une fois que les motoneurones qui contrôlaient un muscle ont dégénéré, ils ne peuvent être régénérés par l'exercice.

Il est important que tout exercice soit exécuté avec modération. La fatigue ne ferait qu'augmenter votre faiblesse et vous priver de l'énergie dont vous avez besoin pour vos gestes du quotidien et pour tout ce que vous appréciez de faire. Si vous constatez de la fatigue, n'insistez pas, arrêtez l'exercice.

De même vous ne devez pas ressentir de douleur. Si c'est le cas, il se peut que l'exercice ne soit pas fait correctement ou qu'une modification de programme doive être faite. Si vos articulations sont très douloureuses et enflées, il faut les mobiliser avec beaucoup de précaution.

Ces exercices doivent être faits lentement et fermement. C'est très important de ne jamais forcer le mouvement s'il cause de la douleur. Cela peut faire des dégâts si trop de force est appliquée.

Enfin, cette notice n'a pas vocation à remplacer les séances de kinésithérapie mais à vous aider en cas d'arrêt de vos séances.



INSTRUCTIONS GENERALES :

- Idéalement, ces exercices devraient être faits une fois par jour.
- Faire chaque exercice 10 fois ou jusqu'à atteindre le point de résistance et y rester pendant 30".
- Commencer les exercices lentement, faire chaque exercice plusieurs fois, en augmentant graduellement.
- Essayer de réaliser la plage complète de mouvement en allant jusqu'à ressentir légèrement sa limite, sans forcer le mouvement.
- Aller vers le point de résistance sans forcer le mouvement.
- Garder les membres soutenus pendant le mouvement.
- Agir avec lenteur tout en observant la réaction du patient sur son visage.

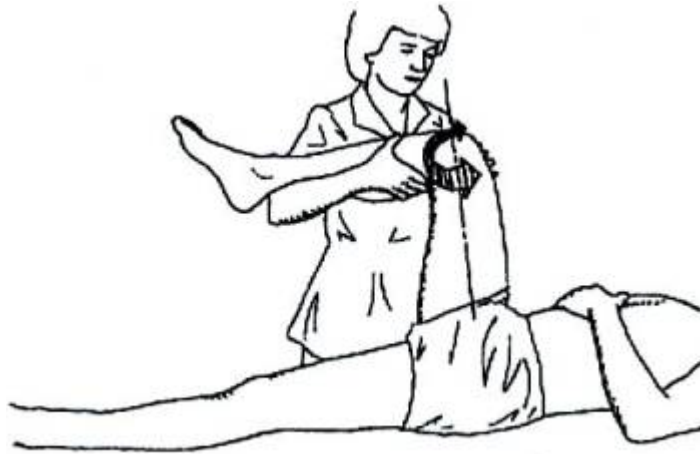
MEMBRES INFERIEURS,

Etirer vos hanches, vos jambes et vos genoux, vous ne pouvez pas faire ces exercices vous-même. Ceci doit être fait lentement et doucement tandis que vous êtes allongés sur le dos. Chaque exercice devrait être fait, chaque jour, 10 fois sur chaque jambe.



HANCHE ET FLEXION DU GENOU SCHEMA CI-DESSUS

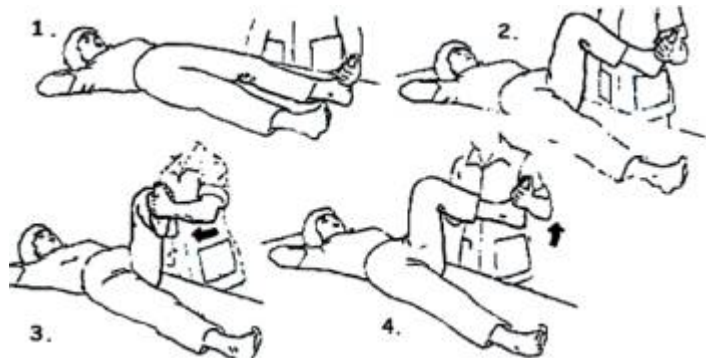
"Bercez" la jambe en plaçant une main sous le genou plié. De l'autre main, saisissez le talon pour la stabilisation. Soulevez le genou et pliez-le vers la poitrine avec la rotule pointée vers le plafond. La hanche ne doit pas se tordre pendant le mouvement. Le pied doit former une ligne droite avec la hanche et ne doit pas se balancer à l'intérieur ou à l'extérieur. La jambe est alors baissée à la position de départ.



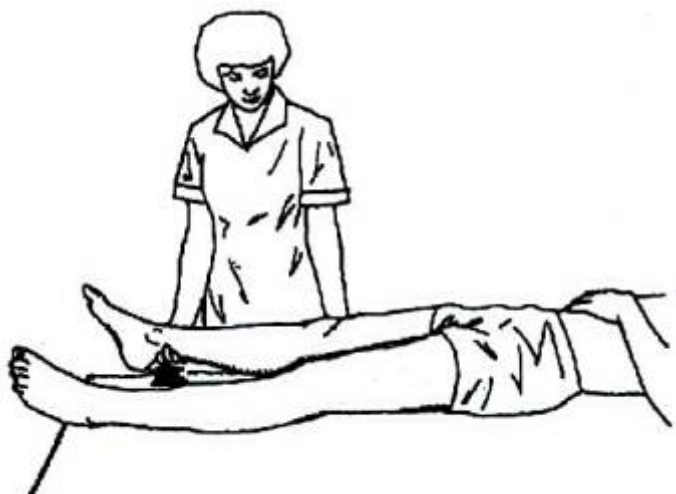
ROTATION DE HANCHE SCHEMA CI-DESSUS

Placez une main sur la cuisse et l'autre main juste au-dessous du genou. Pliez le genou à mi-chemin vers la poitrine, en formant un angle de 90° entre la hanche et le genou. Tirez le pied vers vous et repoussez le ensuite. Souvenez-vous de ne pas aller au-delà du point de résistance ou de douleur. Ramener la partie inférieure de la jambe à la position de départ.

Ou

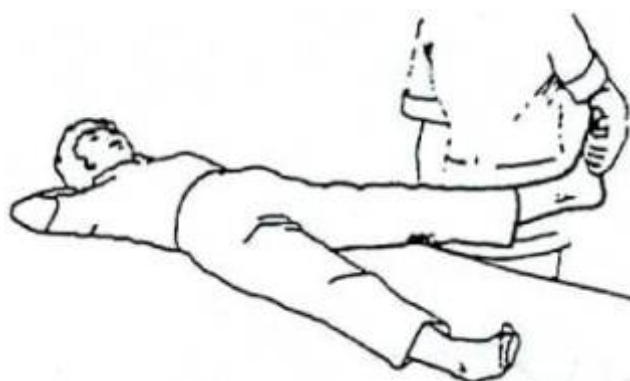


1. Soutenir la jambe sous le genou et le talon.
2. Plier le genou à mi-chemin de la poitrine en formant un angle de 90° entre la hanche et le genou
3. Repousser le pied latéralement en l'éloignant de vous
4. Tirer le pied latéralement en le rapprochant de vous



MOBILISATION DE HANCHE SCHEMA CI-DESSUS

"Bercez" la jambe en plaçant une main sous le genou et en le tenant. De l'autre main, saisissez le talon pour la stabilisation de l'articulation de la hanche. En gardant le genou droit, déplacez la jambe sur la surface du lit, vers vous et loin de l'autre jambe, à environ 45°. Ramenez alors la jambe vers l'autre jambe.



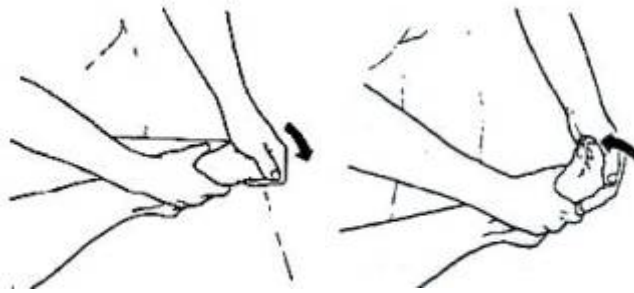
MOBILISATION DE HANCHE SCHEMA CI-DESSUS

(Une autre approche)



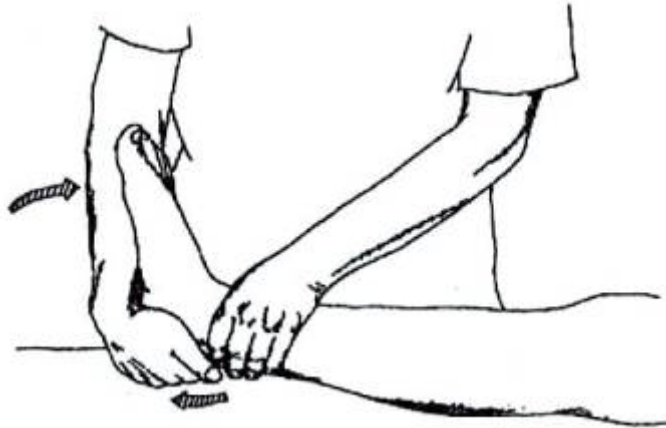
ROTATION DE CHEVILLE SCHEMA CI-DESSUS

Avec le genou droit et une main stabilisant la cheville, placez une main autour du pied et lui faire faire des rotations intérieures, puis extérieures.



FLEXION ET EXTENSION D'ORTEIL SCHEMA CI-DESSUS

D'une main, stabilisez le pied juste au-dessus des orteils. De l'autre main, mobiliser un par un, ou l'ensemble des orteils, en avant et en arrière.



ETIREMENT DU TENDON DU TALON SCHEMA CI-DESSUS

Prenez le talon dans votre main en creux et placez votre avant-bras contre la plante du pied. Poussez la plante du pied en avant, en pliant le pied vers le genou, cela tend les muscles derrière la jambe.

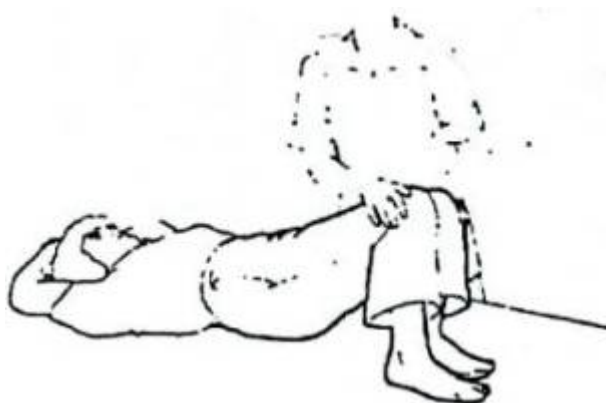


SCHEMA CI-DESSUS Prenez le talon dans votre main en creux. Poussez doucement le pied vers le bas en mettant le pied "en pointe". Faites ceci avec le genou plié, puis avec la jambe étendue.



ROTATION LOMBAIRE SCHEMA CI-DESSUS

Les deux genoux repliés et maintenus ensemble, allez le plus loin possible d'un côté, puis de l'autre, sans douleur.



ROTATION LOMBAIRE SCHEMA CI-DESSUS (Une autre approche)



ETIREMENT DE L'ISCHIO-JAMBIER SCHEMA CI-DESSUS

En soutenant le talon et le genou, lever lentement la jambe en gardant la jambe droite. Revenir à la position de départ.

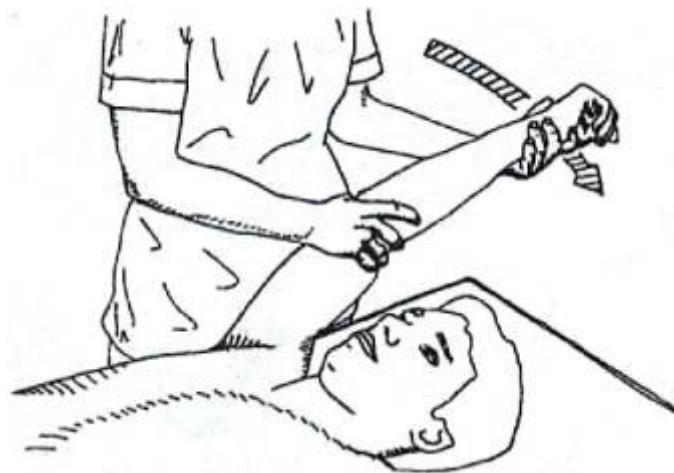
MEMBRES SUPERIEURS,

Nécessité d'une tierce personne si vous ne pouvez pas bouger vos bras vous-mêmes. Ces exercices peuvent être faits assis ou couchés. Ils doivent être pratiqués lentement et doucement, 10 fois pour chaque exercice.



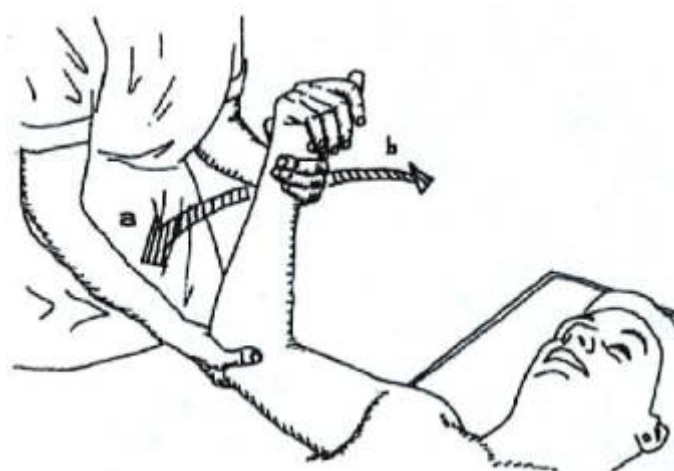
FLEXION ET EXTENSION DU COUDE SCHEMA CI-DESSUS

Tenez le bras d'une main et l'avant-bras d'une autre. Pliez le coude pour que la main gauche touche l'épaule. Refaire le chemin inverse.



FLEXION ET EXTENSION D'ÉPAULE SCHEMA CI-DESSUS

Tenez le poignet d'une main, de l'autre main, saisissez l'articulation du coude pour le stabiliser. Tournez la paume vers l'intérieur, faisant face au corps, et gardez le coude relativement tout droit. Mobilisez le bras, dans l'alignement du corps, au-dessus de la tête.



ROTATION INTERNE ET EXTERNE DE L'ÉPAULE SCHEMA CI-DESSUS

Placez une main sous le coude, l'autre tient l'avant-bras. Amenez le bras sur le côté au niveau de l'épaule. Tournez le bras, la main en direction du plafond, puis faire des mouvements latéraux, en allant en direction du sol, qui vont faire faire des rotations à l'épaule.



ETIREMENT D'ÉPAULE SCHEMA CI-DESSUS

Les bras repliés sous la tête, faire toucher doucement les coudes au lit. On ressent l'étirement aussi dans la poitrine.



SCHEMA CI-DESSUS Mettre le bras droit au-dessus de l'épaule gauche. L'étirement est ressenti dans l'arrière du bras et l'épaule.



ROTATION DU COU SCHEMA CI-DESSUS

Tourner lentement la tête pour regarder vers l'épaule gauche, puis vers la droite. On peut essayer de toucher l'épaule avec son menton.



FLEXION DU COU SCHEMA CI-DESSUS

Incliner lentement la tête vers l'épaule gauche, puis vers la droite. On peut essayer de toucher l'épaule avec son oreille.



FLEXION/EXTENSION DES DOIGTS ET DES POIGNETS SCHEMA CI-DESSUS

Tenez l'avant-bras, au-dessus du poignet d'une main et saisissez les doigts de votre autre main. Pliez le poignet en arrière puis en avant, en formant un angle à environ 90°, en étirant puis en regroupant les doigts comme un poing.



FLEXION/EXTENSION DU POUCE SCHEMA CI-DESSUS

Utile pour maintenir votre "espace web" ! Amenez le pouce en le courbant vers le petit doigt, puis l'étirer vers l'extérieur.